


Rindsfiletmedaillons mit Sauce béarnaise



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 30 min

 Aktivzeit: 30 min

 Mittel



Zutaten

für 4 Personen

Zutaten

- 2 grosse Filetmedaillons vom Schweizer Rind à ca. 320 g
- 1 Schalotte
- 1 dl trockener Weisswein
- 2 EL Weissweinessig
- 4 Pfefferkörner
- 4 Zweige Estragon
- 1 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- 4 Eigelb
- 250 g flüssige Butter, lauwarm
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 806 kcal
- 51 g Eiweiss
- 2 g Kohlenhydrate
- 64 g Fett

 Glutenfrei

 enthält Laktose

Tipp

Für die Reduktion kann auch getrockneter Estragon verwendet werden. Für etwas mehr Frische 1–2 TL Zitronensaft zugeben.

Zubereitung

- 1 Rindsfiletmedaillons 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 Schalotte schälen, fein würfeln und mit Weisswein, Weissweinessig, zerstoßenen Pfefferkörnern sowie einem Drittel der Estragonzweige in einer kleinen Pfanne zum Kochen bringen und auf ca. die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren.
- 3 Durch ein feines Sieb in eine kleine Metallschüssel geben. Erkalten lassen.

- 4 In der Zwischenzeit Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Die beiden Rindsfiletmedaillons darin von allen Seiten 2 Minuten anbraten. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und die Medaillons unter Wenden 8–10 Minuten braten (bei Verwendung eines Fleischthermometers: Kerntemperatur 55 °C). In Folie gewickelt ruhen lassen.
- 5 Die Eigelbe zu der Estragonreduktion in die Metallschüssel geben und mit dem Schneebesen über einem heissen Wasserbad (ca. 80 °C) zu einer schaumig-luftigen Masse aufschlagen.
- 6 Lauwarme Butter erst tröpfchenweise, dann in einem feinen Strahl kräftig unterrühren, bis eine cremige Sauce entstanden ist.
- 7 Restlichen Estragon von den Stielen zupfen und fein schneiden, zu der Sauce geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 8 Medaillons in feine Scheiben schneiden und mit der Sauce béarnaise sofort servieren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Dazu passen Julienne-Kartoffeln und Broccoli.