Rindsfiletmedaillons mit Sauce béarnaise

Meine Wahl.

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.