Zarte Rindsfiletmedaillons mit Lebkuchenkruste

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 35 min
Aktivzeit: 35 min
Mittel



Zutaten

für 4 Personen

4	Filetmedaillons vom Schweizer Rind, ca. 4 cm dick à ca. 180 g
2	Brioches à 40 g
60 g	weiche Butter
1	Bio-Orange, Schale und Saft
20 g	Lebkuchengewürz
2 Zweige	Petersilie
	Salz
40 g	Rosinen
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
	Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion (ohne Rotkohl und Kartoffelschnee) enthält ca.:

463	kcal
42 g	Eiweiss
0 g	Kohlenhydrate
24 g	Fett

enthält Gluten
enthält Laktose

Über 85% der Schweizer Rinder können raus.

Sie profitieren vom freiwilligen Programm RAUS (Regelmässiger Auslauf im Freien).

Zubereitung

1. Rindsfiletmedaillons 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Für die Lebkuchenmasse Brioches grob würfeln und mit der weichen Butter im Mixer kurz pürieren. Orangenschale fein abreiben, Saft auspressen und beides mit dem Lebkuchengewürz, gehackter Petersilie, etwas Salz und den Rosinen unter die Masse rühren. Das Ganze kalt stellen.

3. Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Medaillons darin von jeder Seite 1 Minute scharf anbraten. Herd auf mittlere Hitze zurückdrehen und die Medaillons unter gelegentlichem Wenden weitere 4–5 Minuten braten. Wer mit einem Thermometer arbeitet, stellt eine Kerntemperatur von 52 °C ein.

4 Medaillons aus der Pfanne nehmen, auf eine ofenfeste Platte geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lebkuchenmasse gleichmässig auf die Medaillons verteilen und unter dem heissen Grill des Backofens 2 Minuten gratinieren.

Dazu passen Rotkohl, mit Johannisbeergelee geschmort, und Kartoffelschnee.