Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



RINDERFILET MIT KNOBLAUCH (FILET DE BOEUF AILLÉ)

ZUBEREITUNG: 25 MIN. · KOCHZEIT: 5 MIN. · BACKZEIT: 1,5 STUNDEN

Sonntags einen schönen leckeren Braten zu zaubern ist immer eine gute Idee. Ich mag ihn mit Blätterteig einwickeln oder mit Senf und Pilzen … Dieses Mal habe ich mich für ein gute Dose **Knoblauch** und **Steinpilzen** entschieden. Ich habe unsere **Gewürzmischung aus „Sarlat“ (Périgord)** genommen, aber die Kombination kann sehr einfach nachgemacht werden: Knoblauch und getrocknete Steinpilze. Dazu noch ein bisschen Petersille, und nichts mehr außer Salz und Pfeffer!

In Frankreich kann man das Filet beim Fleischer fertig in Speck gewickelt und bereit kaufen. Da musste ich es selber machen und dachte mir, dass es anderen auch interessieren würde. Vorher habe ich jedes Mal einen Knoten gemacht aber es ist eigentlich viel einfacher als gedacht.

Für die Zubereitung musste ich das Fleisch gut durchbraten, da die Kinder und Oma es gar nicht blutig mögen. Alles kein Problem, ich habe „Angus“ Rinderfilet genommen! Da muss ich euch sagen, dass es egal ist, ob rosa oder durch, es wird IMMER grandios.

Achtet also bitte auf Brat- und Ruhezeiten, falls Ihr euer Fleisch nicht so durch haben wollt □□

Zutaten für ein Rinderfilet mit Knoblauch (Filet de boeuf aillé) für 4-5 Personen:

1 kg Angus Rinderfilet, 2 EL Gewürzmischung à la Sarladaise (oder 1 Knoblauch, 1 EL getrockenete Steinpilze, 1 EL gehackte Petersilie), 5-6 Scheiben Baconspeck, 700 g Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 1 EL Öl zum Braten, Salz und Pfeffer.

1- Das Fleisch mit Speck umwickeln und mit Bratfaden (ich habe einfach Baumwollfaden genommen) fest binden.

2- Das Rinderfilet in einer heißen Pfanne mit den Öl kurz anbraten…. und dann mit 1 guten EL Gewürzmischung bestreuen.

3- In einer Auflaufform, die in Schieben geschnittenen Kartoffeln und Zwiebeln geben …. das Fleisch darauf platzieren … und mit den Gewürzen bestreuen.

Statt der Gewürzmischung kann man also Knoblauch und getrockenete Pilze nehmen. Das könnt Ihr so einsetzen: die getrockneten Pilze und die Petersille zusammen kurz mixen, um ein Pulver zu bekommen. 2-3 Knoblauchzehe schälen und in dünnen Scheiben schneiden und diese mit dem Pulver mischen. Diese Mischung dann einfach auf das Braten verteilen.

4- Braten-Backen:

Die Regel ist: **30 Minuten pro 500 g Fleisch**. Ich habe also meinen Braten **1 Stunde bei 180°C** gebraten. Danach habe ich den Backofen ausgemacht und 15 Minuten ruhen lassen. So gart das Fleisch weiter bei schwacher Temperatur und bleibt schön zart.

Wenn man es blütig mag, einfach das Fleisch nach der Bratzeit herausnehmen und genießen!

Et voilà, ein ganz einfacher Sonntagsbraten… dazu noch einen schönen Rotwein aufmachen und genießen

BISOUS

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
www.franzoesischkochen.de