

Rinderfiletstreifen auf geschmortem Chicorée



Zutaten für 3-4 Personen:

1 Stück Rinderfilet, ca. 250-300 g
1/2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Chicorée
1 Ecke Butter
Paprika edelsüß

1. Filet etwa 30 min vor dem Braten aus der Kühlung nehmen.
2. Backofen auf 130° vorheizen. Einen Rost in mittlerer Stellung einhängen, darunter ein Backblech als Fettpfanne. Zur leichteren Reinigung das Backblech mit Alufolie auskleiden.
3. Das Filet leicht andrücken und in einer beschichteten Pfanne mit wenig Olivenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten je 90 Sekunden anbraten. Dann auf den Rost legen und in ca. 25 min fertig garen. 2-3 Minuten in Alufolie ruhen lassen, dann in Streifen

schnitten. Es sollte innen noch leicht rosa sein.

4. Chicoréeblätter sternförmig auf den Portionstellern verteilen. Rinderfiletstreifen gefällig darauf anrichten. Leicht salzen und pfeffern.

Geschmorter Chicorée:

1. Chicorée in Blätter teilen, die Enden etwas abschneiden. Die Blätter waschen und trocknen.
2. Chicoréeblätter in Butter in einer beschichteten Pfanne bei nicht zu großer Hitze braten, bis sie weich und etwas gebräunt sind.
3. Mit Salz, Pfeffer und Paprika edelsüß würzen.

Hinweise:

Das Filet sollte ca. 2 Finger breit geschnitten sein.

Alternativ zum Rinderfilet kann man auch Rumpsteak oder Rib Eye Steak verwenden. Sie werden auf die gleiche Art zubereitet.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Vorspeisen, Fleisch, Rind, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 21.01.2023