

Ochsenfilet auf Toast



Zutaten für drei Personen:

3 Stück Ochsenfilet, je 1 cm dick
2 EL neutrales Öl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1/4 Pain Boulot (Weißbrot)
3 TL Mayonnaise
3 TL Tomatenketchup
einige grüne Salatblätter
2 größere Tomaten
Butter
3 kleine Päckchen Kräuterbutter (optional)
Pariser Butter (optional):
125 g Butter
1 Knoblauchzehe
1 cm Sardellenpaste
2 EL Zwiebelwürfel
1 EL Schnittlauch
1 EL Cognac oder Madeira
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Salatblätter waschen und in Streifen schneiden.
Tomaten waschen und in feine Scheiben schneiden.

2. Drei Scheiben vom Pain Boulot toasten und mit einer Mischung aus Mayonnaise und Tomatenketchup bestreichen. Zuerst mit den Salatstreifen und dann mit den Tomatenscheiben belegen.

3. Die Ochsenfilets bei 1 cm Dicke auf einer Seite 90 Sekunden, auf der anderen Seite dann maximal 60 Sekunden im heißen Öl braten.

4. Erst anschließend leicht salzen und pfeffern und auf dem belegten Toast

anrichten. Zum Schluss noch ein wenig Butter oder Kräuterbutter auf jedes Fleischstück geben.

Pariser Butter:

125 g Butter schaumig rühren. Knoblauch fein hacken und pressen, 1 cm Sardellenpaste, ganz fein geschnittene gebratene Zwiebeln und 1 EL Schnittlauch einarbeiten. Mit etwas Cognac oder Madeira sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Hinweise:

Leichtes Abendgericht.

Man kann auch Rinderfilet nehmen. Wichtig ist, dass das Fleisch gleichmäßig und nicht zu dick geschnitten ist.

Dazu passen Kräuterbutter oder Pariser Butter.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 20 min, Hauptspeisen, kleine Gerichte, Fleisch, Rind, deutsch

Rezept und Foto: Walter
Stand 09.01.2023