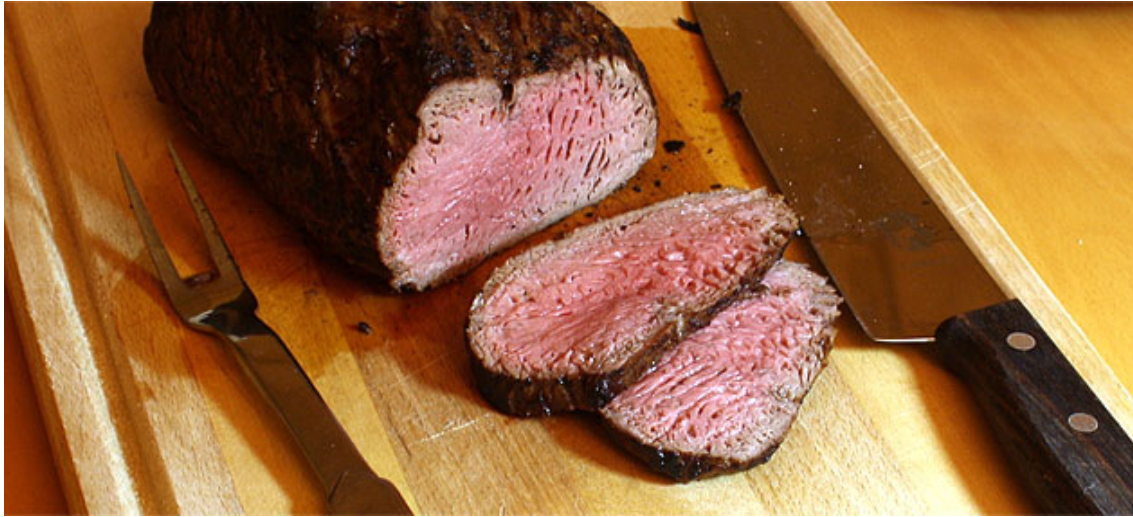




Rindshuftfilet, mit Bier, Koriander und Kampotpfeffer mariniert

Das Rindshuftfilet ist ein überaus zartes Stück, durchaus vergleichbar mit dem richtigen Filet. Es ist von etwas gröberer Struktur als dieses, lässt sich aber genau gleich wie das Filet zubereiten. Ich habe es mariniert, scharf angebraten und im Ofen bei 80° bis zu einer Kerntemperatur von 53° gegart. Das dauerte 1 1/4 Stunden. Danach habe ich den Ofen 5 Minuten gelüftet, die Temperatur auf 50° eingestellt und das Rindshuftfilet eine halbe Stunde nachziehen lassen. Die Kerntemperatur stieg dabei auf 56°. Perfekt! Das Fleisch war zart und saftig.

Die Marinade mit Bier und Koriander passt sehr gut zu Rindfleisch, noch etwas Kampotpeffer und Sherry dazu, das spendet etwas Pepp. Ich hatte im Sinn eine Sauce aus den gleichen Zutaten zuzubereiten, doch das habe ich verworfen und das Rindshuftfilet nach dem Anrichten nur mit etwas Salz bestreut - die Sauce habe ich nicht vermisst.

Zutaten (3 Portionen)

700g Rindshuftfilet
Salz und Pfeffer
Bratbutter

Marinade:

2dl Bier
30 zerstossene Korianderkörner
20 zerstossene Kampotpfefferkörner
2El Sherry

Zubereitung

Das Fleisch habe ich nach meiner bewährten Methode in einem Gefrierbeutel mariniert, dabei ist das Fleisch auch mit wenig Marinade gut bedeckt.

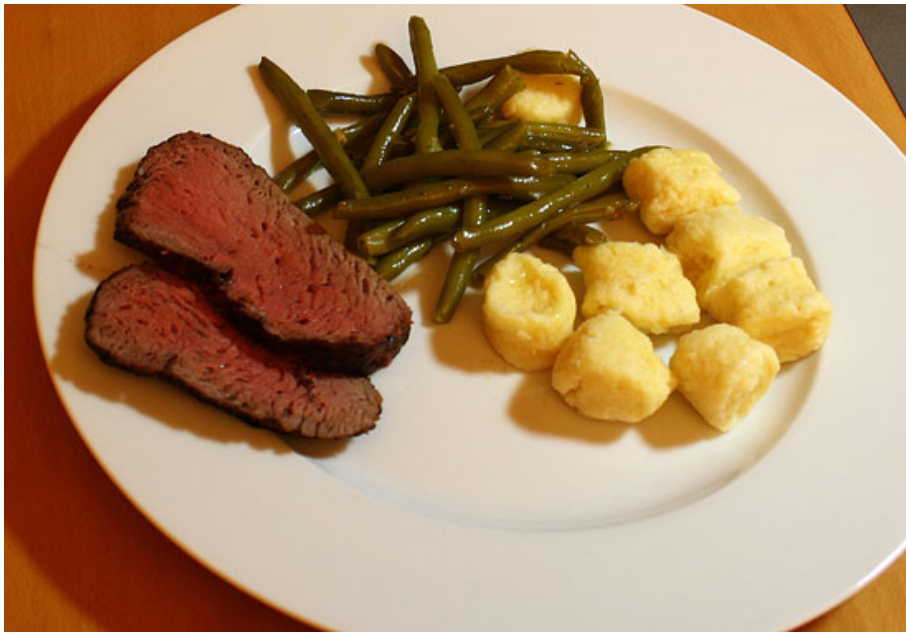
Das Rindshuftfilet in den Beutel geben. Koriander und Kampotpfeffer im Mörser zerstoßen und in den Beutel streuen. Mit Bier auffüllen, Sherry zugeben, den Beutel verschliessen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Das Fleisch mindestens 2 Stunden vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen und die Marinade abgiessen. Das Fleisch von den Gewürzkörnern befreien und mit Haushaltspapier trocknen. Ringsum mit schwarzem Pfeffer und Salz einreiben und in Bratbutter ringsum kräftig anbraten.

Bratenthermometer an der dicksten Stelle des Rindshuftfiletes einstecken und in den auf 80° vorgeheizten Ofen schieben und garen (siehe Einleitung).







Angerichtet mit Bohnen und [Quarkgnocchi](index.php?id_rez=284&id_kat=12)