

Medaillons mit Senfkruste

Bei diesem Rezept Medaillons mit Senfkruste benötigt man für 2 Personen vier, etwa 1,5 – 1,8 cm dicke Scheiben vom Rinderfilet, welche mit den Fingern zu runden oder etwas länglichen Medaillons geformt werden.

Zutaten: für 2 Personen

4 Filetmedaillons vom Rind (350g)

Salz

Frisch gemahlener Pfeffer

2 EL Öl zum Braten

Für die Senfkruste:

2 EL Semmelbrösel (25 g)

etwas Salz

2 EL Olivenöl

1 TL Dijonsenf

1 TL mittelscharfer Senf

Zusätzlich:

1 TL Butter



Zubereitung:

Für die Zubereitung zuerst die **Senfkruste** vorbereiten.

[Semmelbrösel](#) leicht salzen, mit Olivenöl und dem Senf zu einer streichfähigen Bröselpaste vermischen. Eine Auflaufform mit etwas Öl ausstreichen.

Den Backofen auf 200 ° C vorheizen, dabei den Backofenrost in die Mitte der Backröhre einschieben.

In einer Bratpfanne Öl zum Braten erhitzen.

Die Filetmedaillons nochmals mit der Hand etwas flach drücken, ins heiße Fett einlegen und auf jeder Seite, bei großer Hitze 30 Sekunden (Kurzzeitmesser einstellen) anbraten.

Aus der Pfanne nehmen, nebeneinander in die vorbereitete Form legen.

Die Medaillons auf beiden Seiten leicht salzen und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Zum Auflegen der Senfkruste, ist es geschickt, wenn man ein kleines Häufchen Semmelbröselmasse auf ein Küchenbrett gibt, dieses mit einem breiten Messer flach drückt. Jetzt kann man die flache Semmelbröselplatte mit dem breiten Messer hochheben und auf die einzelnen Rindermedaillons direkt auflegen.

Die Auflaufform samt Medaillons in den auf 200 ° C vor geheizten Backofen stellen und etwa 10 – 12 Minuten langsam backen lassen.

Auf diese Weise gegart, sind die Filetmedaillons im Endergebnis nach 10 Minuten innen noch rosa, nach 12 Minuten ist das Fleisch innen durch gegart, dennoch, dank dem langsamen Garen, sehr zart im Geschmack.

Zuletzt den Backofenrost samt Auflaufform eine Stufe höher stellen, die einzelnen Medaillons mit kleinen Butterstückchen belegen und mit zugeschaltetem Grill oder Oberhitze, noch kurz goldbraun überbacken, was sehr schnell geht, weshalb man das Fleisch immer im Auge behalten sollte.

Dazu serviert man als weitere Beilage Kartoffeln (Pellkartoffeln, [Petersilienkartoffeln](#), [Pommes Frites](#), oder [Kroketten](#)) und je nach Saison eine beliebige [Gemüsebeilage](#).

Kalorienangaben

Eine Portion Rinderfilet – Medaillons mit Senfkruste, hat ca. 350 kcal und ca. 16 g Fett

