

Rinderfilet klassisch

Bei diesem Rezept Rinderfilet auf klassische Art in einer Gusseisenpfanne gebraten, benötigt man außer einem gut abgehangenen Rinderfilet, Öl zum Braten, Salz und Pfeffer, sowie keine Störung von Telefon oder Türklingel, weder beim Zubereiten, noch beim Genießen des Rinderfilets.

[Klassische Beilagen](#) dazu sind nach persönlicher Vorliebe [Kräuterbutter](#), frisches Weißbrot oder [Baguette](#) und ein [Salat](#), oder eine beliebige [Gemüsebeilage](#), wie grüne Bohnen, [Brokkoli](#), [Spargel](#), grüne Erbsen usw. und eine Kartoffelbeilage.



Zutaten: für 4 Personen

Ca. 500 g Rinderfilet

Pfeffer

Salz

2 EL neutrales Pflanzenöl

Für die Gemüsebeilage:

750 g grüne Bohnen

Je 1 EL Öl und Butter

Salz

Pfeffer

Petersilie

Außerdem:

[Pommes frites](#)

[Kartoffelrösti](#)

[Petersilienkartoffeln](#)

oder andere Kartoffelbeilage

Zubereitung:

Vor der Zubereitung des Rinderfilets, das Fleisch mit einem Messer in vier, etwa 2,5 cm dicke Filets aufschneiden (pro Stück etwa 125g), auf einen Teller legen und jedes Filetstück mit der Hand etwas flacher drücken (nicht mit dem Fleischklopper bearbeiten).

Anschließend die Filets für gut 30 Minuten bei Zimmertemperatur stehen lassen.

In der Zwischenzeit grüne Bohnen waschen, putzen, etwas kleiner schneiden.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser und etwas Bohnenkraut, zwar weich, aber nicht zu weich kochen (kosten).

Durch ein Sieb abseihen, zum Warmhalten wieder in den Topf zurück geben.

Nach Wunsch eine beliebige Kartoffelbeilage vorbereiten.

Den Backofen auf 90 - 100 ° C vorheizen.

4 Stücke von der Alufolienrolle abreißen und bereit legen.

Eine schwere Pfanne zunächst mit 1 EL Öl ausreiben, auf der Herdplatte erhitzen, den zweiten EL Öl hinzu geben und warten, bis das Öl heiß genug ist.

Die Filetstücke nebeneinander in die Pfanne mit dem heißen Öl legen und auf der einen Seite etwa 2 – 2 ½ Minuten bei großer Hitze anbraten.

Die Temperatur etwas zurück schalten, die Filets mit einem Pfannenwender (keine Gabel verwenden) umdrehen und die zweite Fleischseite ebenfalls, je nach Dicke, ca. 2 - 2 ½ Minuten braten.

Man rechnet pro cm Fleischhöhe etwa 1 Minute Bratzeit auf jeder Seite.

Nun jedes Rinderfiletstück mit einem Pfannenwender aus der Pfanne heben, locker in ein Stück Alufolie einwickeln und für gut

10 Minuten in den aufgeheizten Backofen auf den Gitterrost legen.

Während das Fleisch auf diese Weise warm bleibt und noch etwas nachzieht, kann man die Bohnen oder eine andere Gemüsesorte in einer beschichteten Pfanne zusammen mit 1 EL Öl und 1 EL Butter nochmals sanft erwärmen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz vor dem Servieren mit reichlich klein geschnittener Petersilie bestreuen.

Die Rinderfilets einzeln, gleich über den jeweiligen Tellern aus der Alufolie entnehmen, auf die Teller legen, den ausgetretenen Fleischsaft darüber gießen.

Zart mit Salz und Pfeffer würzen, dabei Salz und Pfeffer zusätzlich zur Selbstbedienung mit auf den Tisch stellen.

Daneben die grünen Bohnen und die bevorzugte Kartoffelbeilage legen und auf diese Weise ein im Geschmack zartes Rinderfilet mit einem rosa (medium oder mitteldurch) gebratenem Fleischkern, genießen.

Tipp:

Liebt man einen noch etwas rohen Fleischanteil im Inneren, sollte man das Filet in der Pfanne etwa 1,5 – 2 Minuten braten, danach in Folie eingewickelt, vor dem Servieren nur noch 5 Minuten nachziehen lassen.

Kalorienangaben

Eine Portion Rinderfilet (125g) mit grünen Bohnen und Bratfett enthalten ca. 275 kcal, und ca. 12 g Fett