

Filet-Steak mit Kräuter-Butter

Für 4 Portionen

1 Bund Kräuter	1 Knoblauchzehe	1 Bio-Limette
250 g Butter	1 Schuss Weißwein	1 Spritzer Anisschnaps
1 Spritzer Zitronensaft	Salz, Pfeffer	800 g Rinderfilet
2 Zwiebeln	2 EL Sonnenblumenöl	grobes Salz, Pfeffer
1 halbe Zitrone		

Für die Butter die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blätter oder Nadeln von den Stängeln und Zweigen zupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und in feinste Würfel schneiden. Die Limette heiß abwaschen, kräftig trockenreiben und die Schale fein abreiben.

Die Butter in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts etwa 5 Minuten schaumig rühren. Erst Weißwein und Anisschnaps untermixen, dann Kräuter und Limettenabrieb unterheben. Die Butter mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter bis zum Servieren abgedeckt beiseitestellen.

Für das Fleisch den Backofen auf 120 °C Umluft vorheizen. Das Rinderfilet von Fett und Sehnen befreien und in 4 schöne Portionsstücke schneiden. Die Stücke auf die Schnittfläche legen und mit dem Handballen andrücken. Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.

Das Öl in einer erhitzen und das Fleisch darin von jeder Seite etwa 56 Minuten scharf anbraten. Die Zwiebelstreifen dazugeben und mitbraten, bis sie leicht zu bräunen beginnen. Die Butter in der Pfanne zerlassen, dabei die Hitze etwas reduzieren, damit die Butter nicht verbrennt. Das Fleisch mit etwas Zitronensaft beträufeln, mit den Zwiebeln auf einem Backblech oder in einer flachen Auflaufform verteilen, mit dem Fett begießen und im heißen Ofen auf mittlerer Schiene etwa 15 Minuten fertig garen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen und nach Belieben noch einmal mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filetsteaks in Tranchen aufschneiden, mit der Kräuterbutter auf Tellern anrichten und servieren.

Tipp:

Die übrige Kräuterbutter anderweitig verwenden; im Kühlschrank luftdicht verpackt hält sie sich mindestens eine Woche.

Frank Rosin am 10. Dezember 2018