

Das perfekte Rinder-Filet-Steak

Für 4 Portionen:

4 Rinderfiletsteaks (à 200 g) 2 EL neutrales Öl 2 Zweige Rosmarin
2 EL Butter 2 Prisen Salz 2 Prisen Pfeffer

Fleisch anbraten:

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Steaks mit Küchenpapier abtupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin bei starker Hitze von beiden Seiten scharf anbraten. Inzwischen den Rosmarin waschen, trocken schütteln und einzelne Nadelsträußchen abzupfen.

Steaks verfeinern und garen:

Die Hitze reduzieren und die Steaks auf einer Pfannenseite zusammenschieben. Die Butter auf der freien Pfannenseite aufschäumen, dabei den Rosmarin mit in die Pfanne geben. Das würzige Fett mit einem Löffel mehrmals über die Steaks gießen. Die Filetsteaks in einer flachen ofenfesten Form verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem buttrigen Pfannensatz begießen und im heißen Ofen fertig garen für Englisch gegartes Fleisch 8 Minuten, medium 14 Minuten und durchgegart 20 Minuten.

Anrichten:

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Auf vorgewärmten Tellern servieren.

Frank Rosin am 31. Januar 2021