

Filetsteak - in 3 Schritten

Das Rinderfilet sollte mindestens eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank genommen werden.

Transportieren und wenden am besten mit einer Zange. Auf keinen Fall mit einer Gabel in das Fleisch stechen.

Zu Beginn: Backofen 120 °C vorheizen (Ober-/Unterhitze).

Schritt 1: Röstaromen in der Pfanne erzeugen

Pfanne auf 150-180°C - Pro Seite 1 Minute

Zum Braten sollte möglichst eine **schwere, backofenfeste Pfanne** zum Einsatz kommen. Öl hinzufügen. Gut geeignet sind Sonnenblumen-, Raps- oder Sojaöl. Als Alternative kommt Butterschmalz in Frage.

Schritt 2: Filetsteak im Backofen fertig garen

Jetzt die Temperatur im Backofen nach Fleischdicke nachregulieren.

(1cm > 110°C) **(2cm > 120°C)** **(3cm > 130°C)**

Die Pfanne vom Herd nehmen, Pfannengitter auf die Pfanne und die Filets direkt auf das Gitter legen. Die Pfanne mit Gitter und Steaks in die untere Einschubleiste schieben. Hat man kein Pfannengitter, dann halt direkt auf das Ofengitter.

Die Kerntemperatur mit einem Steak-Thermometer überprüfen.

Dieser wird zur Ermittlung der Kerntemperatur ungefähr 1,5 cm tief seitlich in das Filetsteak gestochen. Ablesung durch die Backfenscheibe.

Das Fertiggaren kann dauern (Erfahrungswert ca. 15-25 Minuten).

Garzeit	Kerntemperatur	Fleischfarbe
Very Rare	46°C – 51°C	Kräftiges Rot wie im Rohzustand
Rare	51°C – 53°C	Kräftiges Rot wie im Rohzustand
Medium Rare	54°C – 60°C	Helles Rot
Medium	61°C – 65°C	Rosa
Medium well	66°C – 73°C	Zwischen Rosa und Grau
Well	74°C – 85°C	Grau

Ohne Steakthermometer: Ein 2 cm dickes Stück kann man 10 Minuten bei 120° C im Backofen lassen. Dann ist das **Ergebnis Medium**.

Schritt 3: Ruhephase

Nach Entnahme aus dem Backofen die Steaks 2-3 Minuten ruhen lassen.

Tipp: Während der Ruhephase kann man im noch warmen Backofen die Teller erwärmen.