

# Rinderfilet



3 PP / 100g

## 1. Vorbereitung

Rinderfilet abwaschen und trocken tupfen. Ist das Fleisch noch im ganzen Stück, 2-4 cm dicke Scheiben schneiden. Fettrand einschneiden. Salzen und Pfefferen.

## 2. Braten (ca. 2 Minuten pro Seite)

Herd auf höchste Stufe stellen. Hoherhitzbares Öl verwenden. Fleisch scharf auf beiden Seiten anbraten und dabei nur einmal wenden. Das Steak ist fertig, wenn es außen die richtige Farbe hat.

## 3. Backofen (auf 100°C vorheizen)

Das Fleisch in den Backofen geben. Je nach Fleischdicke und gewünschtem Garzustand Fleisch nach Tabelle im Backofen lassen.

Dicke/Garzustand	Rare	Medium	Well Done
2cm	10min	18min	25min
3cm	15min	25min	35min
4cm	18min	32min	50min