

Rinds - Filet mit Kräuterkruste

Man braucht für 4 Personen:

- 1 stk Rinds - Filet am Stück
- 2 stk Thymianzweige
- 2 stk Rosmarinzweige
- 2 stk Salbeizweige
- 1 stk Lorbeerzweig
- 2 stk Knoblauchzehen
- 1 el Öl
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

Kräuter fein hacken, auf die Arbeitsfläche streuen und mit Meersalz und dem Pfeffer bestreuen.

Fleisch auf den Kräutern hin und her rollen, bis es völlig von den Kräutern eingehüllt ist. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin runderhum scharf anbraten. Lorbeerzweig und angedrückte Knoblauchzehen in einen Bräter und das Fleisch darauflegen. Im heissen Ofen 160°C auf der zweiten Schiene von unten 25 - 30 Minuten braten. Vor dem Aufschneiden mit Alufolie abgedeckt 3 - 5 Minuten ruhen lassen.

Dazu passt: Kartoffelschnitze (Wedges) oder Bratkartoffeln.

Das Gastro-Metzger Team wünscht " en Guete "

