



Hauptgang

Rindsfilet in Markkruste

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

4 Rinderfilets (Scheiben) à 180 gr
50 gr Olivenöl
125 gr Rindermark
60 gr Paniermehl (Brösel)
2 Knoblauchzehen
4 Thymianzweige (aus dem Garten, wenn möglich)
1 TL feingehacktes Rosmarin (oder 1 Teelöffel getrocknet)
1 Bund Petersilie
2 Eigelb
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Mark

Wenn möglich, das Mark bereits ausgelöst beim Metzger kaufen. Wenn nicht, Mark aus den Knochen rauspulen, zerkleinern.

Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Petersilie, Eigelb und Paniermehl
Pfeffer und Salz

Rosmarin, Thymian, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Alles wird mit dem Mark, Eigelb und dem Paniermehl gut vermischt, salzen und pfeffern. Kalt stellen!

Filets

Die Filets salzen, pfeffern, und in heissem Öl von beiden Seiten 2 - 3 Minuten anbraten. Die Filets in eine leicht geölte feuerfeste Form passender Grösse geben.

Die kalte Markmasse auf die Filets streichen und unter dem vorgeheizten Grill bei 200 Grad bis zur gewünschten Bräunung überbacken (ca. 5 Minuten auf oberster Schiene).