



*Miriam's Genusskarussell*

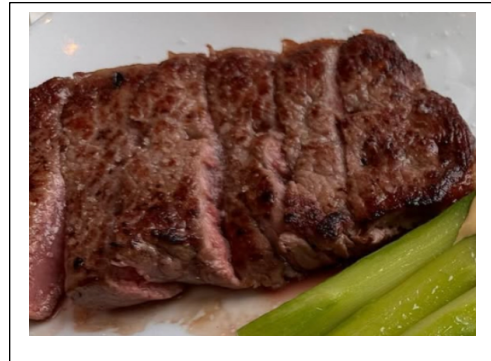
[www.genusskarussell.ch](http://www.genusskarussell.ch)

## Rindsfilet niedergegart

Rezept und Foto: Miriam

### Zutaten: 4 Personen

800 g Rindsfilet Mittelstück  
2 Knoblauchzehen  
2 Thymianzweige  
Grobkörniges Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
Butter  
Bratbutter



### Zubereitung:

Das Rindsfilet eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Würzen und in einer Bratpfanne mit etwas Bratbutter kurz rundum anbraten ca. 5 min. In der Zwischenzeit den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Das Filet in einen vorgewärmten Bräter legen, Knoblauchzehen und Thymianzweige darauflegen und Butterflocken darauf verteilen. Ca. 2 Stunden garen (je 500 g des Stückes ca. 1 Stunde) und von Zeit zu Zeit mit dem Saft begießen.

Kerntemperatur 55 Grad Ofenthermometer kontrollieren!). Das Fleisch danach in Folie wickeln und etwas ruhen lassen.

Man kann das Rindsfilet bei 60 Grad gut noch 1 Stunde im Ofen lassen zum Warmhalten ohne Qualitätsverlust.