



In Rotwein pochiertes Rinderfilet

Man nehme für 4 Portionen:

600 g Rinderfilet
350 ml Hühnerbrühe, ungesalzen
350 ml kräftigen Rotwein
4 Knoblauchzehen
6 kleine Zweige Thymian
6 schwarze Pfefferkörner
60 g Butter
Salz
Pfeffer aus der Mühle

- Knoblauch halbieren, pellen, den Keim entfernen
- Backofen auf 60° C Umluft vorheizen, Teller darin vorwärmen
- Butter in kleine Stücke schneiden und gut kühlen

Einen Topf auswählen, in den das Fleisch gerade hineinpasst, so dass Brühe und Wein das Fleisch später bedecken. Brühe und Wein in diesen Topf geben und mit ca. 7 g Salz salzen. Knoblauch, 4 Thymianzweige, Knoblauch und Pfefferkörner hineingeben und alles ca. 5 Min. kochen. Den Topf vom Herd nehmen und das Fleisch in den kochenden Sud geben. Bei kleiner Hitze – der Sud darf jetzt nicht mehr kochen – zurück auf den Herd geben und 8-10 Minuten pochieren. Temperatur des Sudes und die Kerntemperatur des Fleisches mit einem Bratenthermometer kontrollieren. Die Pochierflüssigkeit soll eine Temperatur von mehr als 90° C haben aber nicht kochen. Gewünschte Kerntemperatur ist 58° C. Wenn das Fleisch diese erreicht hat, herausnehmen, portionieren, in Folie wickeln und in den Backofen legen. Pfefferkörner und Thymian aus dem Sud fischen, den weichen Knoblauch mit einer Gabel zerdrücken. Etwa 300 ml von dem Sud am besten in einer Pfanne etwas reduzieren und dann die kalte Butter in den nicht mehr kochenden Sud einrühren. Auf die vorgewärmten Teller z. B. etwas Selleriepüree geben, jeweils ein Stück Fleisch darauf, etwas Soße und mit etwas von dem restlichen Thymian garnieren.