



## Rindsfilet mit Kräuter-Laugenbrötchenkruste

### Rindsfilet

- 4 Rindsfilet à 150g - 180g von allen Sehnen und Fett befreien, mit dem Fleischklopfer leicht plattieren
- Fleischgewürzmischung  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle würzen
- 1 EL Bratbutter die Fleischstücke damit einreiben. Eine Grill- oder Bratpfanne erhitzen und die Filetstücke während ca. 4 Minuten (Gesamtbratzeit) beidseitig anbraten, beziehungsweise grillieren. Das Fleisch im vorgeheizten Backofen bei 120° während ca. 8-10 Minuten nachgaren lassen, oder während 45 Minuten bei 80° niedergaren.

### Kräuter-Laugenbrötchenkruste

- 1 Laugenbrötchen ca. 70 g in kleine Würfelchen schneiden, im vorgeheizten Backofen bei 200° 6-8 Minuten goldbraun backen, etwas auskühlen lassen. Die Laugenbrotwürfelchen in einen Plastiksack geben und mit einem Fleischklopfer grob zerbröseln, in eine Schüssel geben
- 50 g weiche Butter dazu geben
- 1 Eigelb beifügen
- 1 Bund Petersilie hacken, dazu geben
- 1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, beifügen
- Salz, Pfeffer aus der Mühle abschmecken, alles zusammen gut vermischen
- 1-2 EL körniger Senf die Rindsfilets damit bestreichen, mit der Kräuter-Laugenbrötchenkruste belegen, und gut andrücken, bei ca. 250° starker Oberhitze/Grillstufe im Ofen kurz überbacken, auf Teller anrichten

### Thymiansauce

- 1 EL Butter in den Bratensatz geben
- 1 Schalotte schälen, fein hacken, in der Butter andünsten
- 2 Thymianzweige dazu geben und mitdünsten
- 2 dl Rotwein ablöschen, etwas einkochen lassen
- 2 EL Bratensaucenpulver mit 2 dl Wasser anrühren, dazu giessen und nochmals zur gewünschten Konsistenz einkochen
- Salz, Pfeffer aus der Mühle abschmecken, durch ein Sieb abgiessen, heiss zum Fleisch servieren