



Mehr Rezepte auf
www.lifechannel.ch/kochtipps
Foto © 123rf



Hauptgang

Dry-Aged-Rindsfiletmedaillon

Zutaten

Für 4 Personen

4 x 200 g Dry-Aged-
Rindsfiletmedaillon
wenig Himalaya-Salz
wenig Rapsöl

Sauce:

2 Knoblauchzehen
wenig Ingwer frisch
1 dl Orangensaft
3 dl Bratensauce
wenig Pfeffer

Beilage:

Süsskartoffelstampf

Zubereitung

1. Rindsfilet 60 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und aufwärmen lassen.
2. Medaillons auf beiden Seiten bei starker Hitze im Rapsöl anbraten und dann bei 120 °C im Ofen während 10 bis 20 Minuten fertigbaren.
3. In der gleichen Pfanne fein geschnittenen Knoblauch und Ingwer anbraten und mit wenig Orangensaft 2 Minuten einkochen lassen, dann mit Bratensauce auffüllen und mit Pfeffer würzen.
4. Fleisch mit Himalaya-Salz bestreuen, dann mit Sauce und Beilage anrichten.