

Rinderfiletsteaks

Rückwärtsgaren:

- Den Backofen vorheizen und eine flache Form hineinstellen
- Die Form soll flach sein, damit die Hitze das Fleisch von allen Seiten gleichmäßig erreicht
- Die Temperatur sollte bei 55-60° liegen
- Bei einer Temperatur über 65° wird durch das Eiweiß die Struktur des Fleisches verändert
- Das Fleisch erst hineinlegen, wenn die Temperatur erreicht ist
- Nach dem Garprozess das Fleisch in sehr heißem Fett von beiden Seiten kurz! braten, bis es gut gebräunt ist.
- Vorteil: Das Fleisch kommt heiß auf den Teller.

Die Steaks von beiden Seiten salzen, pfeffern, auf ein Backblech oder in eine Form legen und bei 55° - 60° etwa 45 min garen. Anschließend in sehr heißem Fett von beiden Seiten kurz! braten, bis es gut gebräunt ist.

Füllung bzw. Haube: getrocknete Tomaten, Champignons, Knoblauch, Petersilie, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Senf, evtl. etwas geriebenes Weißbrot; alles klein hacken, anschmoren und nach dem Braten als Haube auf die Steaks setzen.