



Tournedos mit Kräuterschnee an Rotweinsauce

Den Ofen vorheizen auf 70° C Mittelhitze.

Fleisch:

400 Rindsfilet, in 4 Medaillons

g

Salz, Pfeffer

Die Tournedos würzen.

1 El Bratbutter

erhitzen. Tournedos in der heissen Pfanne

anbraten. Mit der Bratenschaufel leicht an drücken, damit der Kontakt mit der Pfanne optimal ist. Das Fleisch soll saignant gebraten sein, aus der Pfanne auf ein Gitter legen Pfanne mit Haushaltpapier abtupfen. Gitter mit dem Fleisch darauf stellen. Im Ofen ca.

Kräuterschnee:

1 El Butter schmelzen 1 Schalotte, gehackt, beifügen, glasig dünsten 1 El frische

Kräuter, gehackt beifügen, mitdünsten 1 Tl grober Senf 10 grüne Senfkörner (in sterile

Gaze gepackt) ebenfalls beifügen

~~nachher klarer Sirup stehen, diese heraus~~

Rotwein - Sauce:

400 g Rindsfilet, in 4 Medaillons

g

Salz, Pfeffer

Die Tournedos würzen.

1 El Bratbutter

erhitzen. Tournedos in der heissen Pfanne

anbraten. Mit der Bratenschaufel leicht an
drücken, damit der Kontakt mit der Pfanne
optimal ist. Das Fleisch soll saignant gebra

unterdessen:

2 Eiweiss zu Schnee geschlagen unter die ausgekühlten Kräuter mischen, auf die
Tournedos verteilen und unter dem Grill kurz überbacken.

Anrichten:

Die Sauce auf heisse Teller verteilen, die Tournedos darauf setzen.

Dazu: (Beispiel) Gemüsespaghetti, gedämpfter Chicorée, gemischtes
Frühlingsgemüse, Kefen, u.v.m.