



## Chateaubriand

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze,  
lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

### Fleisch

**600gr** Chateaubriand  
Salz, weisser Pfeffer

Das Fleisch kurz kalt abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und in eine Schüssel legen.

### Marinade

**1 dl** Rotwein  
**1/2 dl** Rotweinessig  
**1** grosse Zwiebel  
**2** Lorbeerblätter  
**4** Nelken  
**2** Knoblauchzehen  
**8** weisse Pfefferkörner  
**4** Wachholderbeeren  
**1** mittleres Rübli  
**1** Bund Petersilie  
**1** frischer Rosmarinzweig  
**1** frischer Salbeizweig  
**2 EL** Zitronensaft  
**2 EL** milder Senf  
**2 EL** Oel

Für die Marinade die geschälte Zwiebel halbieren und jede Hälfte mit einem Lorbeerblatt und den Nelken bestecken. Die geschälten Knoblauchzehen vierteilen und das geschälte Rübli grob zerkleinern. Alle Marinadenzutaten, ausser dem Zitronensaft, Senf und Oel, in eine Pfanne geben, aufkochen und wieder auskühlen lassen. Ueber das Fleisch giessen und dieses zugedeckt, unter öfterem Wenden 12 Std. marinieren lassen.

Am Tag der Zubereitung Fleisch aus der Marinade nehmen und mit Küchenpapier gut trockentupfen. Oel, Zitronensaft und Senf gut vermischen und das Fleischstück auf allen Seiten damit bepinseln. Eine Bratpfanne gut erhitzen, das vorbereitete Chateaubriand darin auf allen Seiten gut anbraten, die Hitze zurückschalten und das Chateaubriand nach Gutdünken fertig garen. Dabei das Fleisch ab und zu mit etwas Marinade bepinseln.

**Gemüse** Rübli  
Blattspinat  
Blumenkohl  
(Kreation und Zubereitung nach eigenem Gutdünken )

Das Chateaubriand aus der Pfanne nehmen und vor dem Aufschneiden 5 Min. ruhen lassen.

**Achtung Kochzeit für 800 gr Chateaubriand**  
bleu ca. **8** Minuten  
saignant ca. **12-14** Minuten  
à point ca. **17-18** Minuten