

# Rinderfilet auf Niedertemperatur

Von: Beate Rothärmel  
Portionen: 10 Personen

Zubereitungszeit: 1,5 Stunden

## Zubereitung

Den Ofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch mit Salz würzen. Rinderfilet in einer großen Pfanne (am besten Gusseisen) mit heißem Fett von allen Seiten kurz aber scharf anbraten, damit sich die Fleischporen schließen und das Fleisch Röstaromen bekommt.

Rinderfilet in der Pfanne lassen und diese in den vorgeheizten Backofen schieben. Wer keine Pfanne hat, die für den Backofen geeignet ist, kann das Fleisch auch in eine Backofenform legen, diese muss dann aber schon heiß sein.

Bratenthermometer in die Mitte des Filets stecken, also so, dass die Spitze des Thermometers bis zur Mitte des Fleischstücks geschoben wird.

Fleisch so lange im Backofen garen lassen, bis die gewünschte Kerntemperatur erreicht ist.

rare 38-50 Grad

medium 50-58 Grad

well done 58-65 Grad

Heißer als 65 Grad sollte das Fleisch auf keinen Fall werden, denn dann wird es trocken und zäh. Fertiges Fleisch in Scheiben aufschneiden und mit passenden Beilagen servieren.

## Einkaufsliste

1,8 kg Rinderfilet im Stück  
3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer