

# Gasthof Kreuz Traustanz

## Rinderfiletsteak mit Kräuterbutter

Zutaten für 4 Personen:

4 Rinderfiletsteaks á 200 gr.  
Grillgewürzmischung  
(bestehend aus Salz, geschrotetem  
Pfeffer, Paprika edelsüß, Majoran,  
Thymian, Origano)  
Öl zum anbraten

Kräuterbutter:  
400 gr. Butter  
50 gr. Zwiebeln  
50 gr. Paprika bunt  
50 gr. Lauch  
50 gr. Essiggurken  
50 gr. Petersil  
4 Zehen Knoblauch  
Salz, Pfeffer geschrotet, Curry  
50 gr. Senf,  
1 Spritzer Sojasauce  
fein geschnittener Schnittlauch

Pfanne mit wenig Öl erhitzen

Filetsteaks auf beiden Seiten würzen und auf beiden Seiten scharf anbraten und anschließend im vorgewärmten Rohr (ca. 80° – 90°) in der Pfanne je nach Garstufe bis zu 25 Minuten ziehen lassen. Dabei 2 – 3 mal wenden damit sich der Fleischsaft im Steak schön verteilt. Beim anbraten und wenden darf das Steak **nicht** mit einer Gabel angestochen werden, da sonst der Fleischsaft verloren geht und das Steak trocken wird.

Die Garstufen:

blau (franz. - bleu, engl. – rare)

11/2 – 2 Min. auf beiden Seiten anbraten, ca. 10 Min. ziehen lassen - das Steak ist noch richtig weich und gibt beim Fingerdruck nach – Kerntemperatur ca. 45°

englisch, blutig (franz. - saignant, engl. – medium rare)  
2 – 3 Min auf beiden Seiten anbraten, ca. 10 – 12 Min. ziehen lassen – das Steak ist gummiartig, im Kern noch blutig, nach außen rosa durchwachsen – Kerntemperatur 50° - 52°

halb durch, (franz. - á point, engl. – medium)  
3 – 4 Min. auf beiden Seiten anbraten, ca. 15 min. ziehen lassen – das Steak wirkt schon leicht fest und ist durch und durch rosa, beim anschneiden tritt kein Saft mehr aus - Kerntemperatur 55° - 58°

durch (franz. - bien cuit, engl. – well done)  
4 – 6 auf beiden Seiten anbraten, ziehen lassen bis das Steak fest ist - Kerntemperatur über 65°

Kräuterbutter:

Grob gewürfelte Zwiebeln, Paprika, Lauch, Essiggurken, Petersil und Knoblauch mit etwas Butter anschwitzen, mit Kutter (Moulinex usw.) zerkleinern und kaltstellen (kann am Vortag gerichtet werden). Butter bei Zimmertemperatur schaumig rühren, Salz dazu geben, nach und nach die gekühlte Zwiebel – Kräutermischung einrühren, Pfeffer, Senf, Curry und Sojasauce dazu geben, frischen Schnittlauch einrühren und eventuell nochmals mit Salz abschmecken. Kräuterbutter in einen Spritzsack füllen und Rosetten dressieren, oder mit Folie Rollen wickeln, überkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Hält sich im Kühlschrank mehrere Tage, kann aber auch tiefgekühlt werden.