



Filetsteak *(Pfanne mit Heißluft-Deckel)*

ZUTATEN:

Rinderfilet in Scheiben (wie gewünscht)
Rapsöl
Kräuterbutter
Salz, Pfeffer (Mühle)

KOCHGESCHIRR:

TOLLE Pfanne mit Heißluftdeckel

ZUBEREITUNG:

1. Filets trocknen und mit Rapsöl bepinseln.
2. Filetscheiben sollten vor dem Braten Zimmertemperatur haben!
3. Pfanne mit Heißluft-Deckel auf 2/3 Hitze vorheizen bis der Deckel handwarm ist.
4. Nun den Herd auf volle Hitze schalten und die Filets in die Pfanne geben. SOFORT mit dem Heißluftdeckel verschließen und 2 Minuten braten.
5. Deckel abnehmen und prüfen ob die Filets eine gute Bräune haben Anschließend wenden und auch die andere Seite 2 Minuten braten.
6. Nun die Filets entweder auf dem Rost ca. 10 Minuten bei 80°C im Ofen ruhen lassen oder in der Pfanne mit geschlossenem Deckel 5 Minuten ruhen lassen.
WICHTIG: Zum Ruhen in der Pfanne die Pfanne von der heißen Herdplatte nehmen.
7. Vor dem Servieren mit Salz und frische Pfeffer würzen und 1 Scheibe selbstgemachte Kräuterbutter auf das Filet geben.

BRATZEIT:

4 Minuten – von jeder Seite ca. 2 Minuten, je nach Dicke der Steaks.

RUHEZEIT:

10min im Ofen bei 80°C

BEACHTEN:

Beim Braten den Heißluft-Deckel aufsetzen und diesen immer waagrecht von der Pfanne nehmen, damit die angesammelte Feuchtigkeit nicht in die Pfanne läuft.