

Filet Mignon in Rotweinsauce



- **Küche:** Französisch
- **Gang:** Abendessen, Mittagessen
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 5m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '5m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Das **Filet Mignon** ist ein von Steakliebhabern äußerst geschätztes Teilstück des Rinderfilets. In der Regel handelt es sich dabei um 60 g bis 80 g schwere Steak-Tournedos, welche aus der Spitze des Rinderfilets geschnitten sind.

Hiervon schwärmen Genießer, die für ihre Gäste einmal „opulent“ mit feiner Kochkunst auffahren möchten. Mit einer leichten Marmorierung, nahezu fettfrei, ist es bei richtiger Zubereitung besonders **zart und saftig**. Je nach Alter und Rasse enthält ein Rind etwa 3 bis 5 Kilogramm Filet. Dies entspricht einem prozentualen Anteil von etwa 1,5% des gesamten Fleisches. Der hohe Preis für gutes Rinderfilet lohnt sich. Hier sollte man bereit sein, für gute Qualität etwas tiefer in die Tasche zu greifen. Der einzigartige Geschmack belohnt einen hierfür gebührend.

Als Beilagen eignen sich wunderbar **junges Frühlingsgemüse** wie etwa Spargel, Mini-Möhren, Zuckerschoten, Pilze, feine Bohnen oder Kohlrüben. Wer eine deftige Beilage bevorzugt, für den ist

ein Kartoffel-Gratin mit Sahne und Pecorino Käse genau das Richtige. Unser Chefkoch Fritz Grundmann umwickelt die Filets mit Bacon-Scheiben. So werden sie besonders saftig und intensiv.

Zutaten

- 8 Tournedos à 80 g, gewaschen, trocken getupft
- 8 Scheiben Bacon oder magerer Katenspeck
- 100 ml brauner Braten-Fond oder Fleischbrühe
- 2 - 3 Schalotten, fein gewürfelt
- 1 - 2 frische Thymianzweige
- 1/4 Flasche trockener Rotwein
- 1 El Butterschmalz
- Etwas Senf
- Knoblauchsatz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Tournedos mit den Bacon Scheiben umwickeln, mit Küchengarn fest binden, dünn mit Senf einstreichen, würzen. In heißem Butterschmalz, mit den Thymianzeigen, 2 - 4 min. von beiden Seiten anbraten, Farbe nehmen lassen. Heraus nehmen und in einer feuerfesten Form bei 150°C/ Umluft: 125°C/ ca. 25 min. garen, durchziehen lassen, danach prüfen..

Schritt2

In dem Bratfett die Zwiebeln glasig anschwitzen und mit dem Rotwein aufgießen, fast völlig einkochen lassen. Den Bratenfond oder Fleischbrühe dazu geben, auf die benötigte Menge reduzieren. Nachschmecken, kurz vor dem Servieren etwas braune Butter verrühren. Anrichten und die Rotwein Sauce rund herum gießen.

Filet Mignon in Rotweinsauce: Warenkunde und Tipps

Für das Filet Mignon gelten die selben Regeln wie für das Filet. Nach klassischer Zubereitungsweise ist es bei großer Hitze nur wenige Minuten von jeder Seite anzubraten. Die hohe Temperatur ist insofern wichtig, als dass hierdurch eine schöne, krosse Kruste zustande kommt. Gleichzeitig bleibt das Filet von Innen zart und saftig. Folglich lautet unser **Tipp**: Keine Angst vor **großer Hitze**, denn die braucht das Fleisch, um auf den Punkt gebraten zu werden.

Das Filet Mignon ist für seine Zartheit bekannt. Das Teilstück des Filets, aus dem es geschnitten ist, ist noch zarter und saftiger als das Filet an sich. Das liegt daran, dass das Rind diesen Teil kaum beansprucht. Außerdem ist hier kaum Fett zu finden. Das Filet Mignon ist nahezu Fettfrei. Das zeigt sich natürlich im ausgesprochen feinen Geschmack und der Konsistenz des Fleisches, das auf der Zunge zergeht.

Rezeptart: Braune Soßen, Fleischgerichte, Rindfleisch **Tags:** edel, herrlich französisch, klassiker, köstlich, rinderfilet, wintergericht, winterlich, zart

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)215
- KH (g)0,7
- Fett (g)8
- Eiweiß (g)52
- Ballast (g)0,2

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/filet-mignon-rotweinsauce/>