

Rinderfilet mit Roquefortsauce

Filet de boeuf sauce roquefort



Zutaten für zwei Personen:

2 Filetsteaks vom Rind à 100-150 g

1/2 EL Olivenöl

Roquefortsauce:

150 ml trockener Weißwein

100 ml Sahne

80-100 g Roquefort

1 EL Mascarpone (optional)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Fleisch aus der Kühlung nehmen und in 20-30 Minuten zimmerwarm werden lassen. Mit Küchentüchern trocknen und mit den Handballen leicht zusammendrücken.

2. Backofen auf 130° vorheizen. Einen Rost in die mittlere Stellung einschieben, darunter ein mit Alufolie ausgekleidetes Backblech als Fettpfanne.

3. Die Filetsteaks in einer beschichteten Pfanne auf jeder Seite 2-3 Minuten braten, je nach Dicke. Dann auf dem Rost im Backofen 20-35 Minuten nachgaren. Die Zeit hängt davon ab, wie rosa man das Fleisch haben will.

Roquefortsauce:

1. Weißwein in einer Sauteuse auf die Hälfte einkochen.

2. Sahne zugeben, einköcheln.

3. Roquefort bröseln, einrühren, aufkochen.

4. Nur bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken, eventuell noch etwas Mascarpone untermischen.

Hinweise:

Die Filetsteaks sollten ca. 2 cm dick sein. Eventuell ein größeres auch im ganzen braten und erst später teilen.

Man kann die Steaks auch gut in einer Grillpfanne anbraten.

Als Beilagen besonders gut geeignet sind Kartoffelgratin und Ratatouille, siehe eigene Rezepte dazu.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 10 min, Gesamtzeit ca. 70 min, Hauptspeisen, Fleisch, Rind, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 21.01.2023