



Rindshuft-Medaillons an Portwein-Mark-Sauce

Die Rindshuft ist nur ganz leicht marmoriert. Vor allem das Huffilet (schmale Huft) muss sorgfältig zubereitet werden. Zu dickeren Medaillons geschnitten kann es nach kurzem, scharfen Anbraten im Ofen bei niedriger Temperatur ca. 30 Minuten nachgegart werden. So wird es saftig und zart. Es ist heikler als stärker marmorierte Stücke wie das Entrecôte und wird bei zu langem, oder zu heissem Garen schnell einmal trocken und zäh. Die Medaillons sind schnell zubereitet, die Sauce braucht einiges länger: Die Markbeine werden nach dem Anbraten in Brühe ausgekocht, danach wird sie püriert und eingekocht, das dauert gut 1 1/2 Stunden.

Zutaten (pro Portion)

2	Rindshuft-Medaillons, à ca. 120g
3	Markbeine
30g	Zwiebel
1,5dl	Rindsconsommé oder Bouillon
2	frische Rosmarinzweige
6cl	roter Portwein
15g	kalte Tafelbutter
	Salz und Pfeffer
	Bratbutter

Zubereitung

Rindshuft-Medaillons 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen und beidseitig salzen und pfeffern.

Zwiebel hacken. Markbeine unter fließendem Wasser abbürsten.

Markbeine auf jeder Seite 8 bis 10 Minuten anbraten. Gegen Schluss Zwiebel zugeben und 3 Minuten mitbraten. Rindsconsommé zugießen, Rosmarinzweige zugeben und

die Markbeine 40 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Bei Halbzeit wenden.

Knochenmark auslösen und zur Sauce geben. Knochen entsorgen. Rosmarinstengel aus der Sauce fischen, die Nadeln in der Sauce belassen. Sauce in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Zurück in die Pfanne geben, den Portwein zugiessen und auf einen Drittel einkochen lassen. Kurz vor dem Anrichten die kalte Tafelbutter stückweise mit dem Schwingbesen in die heisse, aber nicht mehr köchelnde Sauce einrühren. Sauce mit einem kleinen Schuss Portwein und evtl. wenig Pfeffer abschmecken.

Ofen auf 80° vorheizen.

Bratbutter bis zum Rauchpunkt erhitzen, Rindshuft-Medaillons darin beidseitig je 2 Minuten scharf anbraten. Auf einen Teller legen und im Ofen 25 bis 30 Minuten nachgaren. Bratensaft zur Sauce giessen.

Rindshuft-Medaillons auf einem heissen Teller anrichten und mit der Sauce nappieren.









