



## Falsches Filet vom Rind an Dörrpflaumensauce

Das falsche Filet ist ein Teil der Rindschulter, das seinen Namen nur wegen der Form hat. Es ist ein feinfaseriges, mageres Stück, das aber einen höheren Bindegewebeanteil als Stücke vom Stotzen hat. Es eignet sich nicht wie das echte Filet zum Kurzbraten, sondern zum Schmoren. Wegen seinem tiefen Fettanteil wird es vorzugsweise bei tiefer Temperatur (120°) geschmort. Auch sollte die Kerntemperatur nicht allzu hoch sein: 75° bis 78° sind optimal. Das falsche Filet neigt ein bisschen zur Trockenheit, da ist reichlich Sauce eine gute Empfehlung, oder man lässt es vom Metzger mit Speck spicken (siehe da).

Die Sauce mit Dörrpflaumen, Rotwein, Portwein und reichlich Senf wird separat zubereitet. Die intensive Sauce mit einem leicht süßlichen Touch passt bestens zu diesem kräftigen Rindsbraten.

### Zutaten (2-3 Portionen)

550g falsches Filet (Rindsschulter)  
1/2Tl Koriander gemahlen  
Salz und Pfeffer  
2El Rapsöl  
Rotwein

### Sauce:

1 Zwiebel ca. 60g  
8 Dörrpflaumen  
1dl kräftiger Rotwein  
1,5El Senf, mittelscharf  
2dl Rindsbouillon  
4cl roter Portwein  
Salz und Pfeffer  
1Prise Zucker

## Zubereitung

Das falsche Filet 2 Stunden vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen, sogleich ringsum salzen und pfeffern. Koriander mit dem Rapsöl vermischen und das Fleisch damit einpinseln.

Ofen auf 120° vorheizen.

Fleisch ringsum in Rapsöl anbraten. In ein Bratgeschirr legen und in den Ofen schieben. Alle 30 Minuten üppig mit Rotwein einpinseln. Bis zu einer Kerntemperatur von 75° garen, das dauert ca. 2 3/4 Stunden. Ofen ausschalten und die Ofentüre leicht öffnen. Braten 10 Minuten nachziehen lassen, die Kerntemperatur steigt dabei um ca. 1-2°.

Sauce:

Zwiebel hacken, Dörppflaumen zu kleinen Würfeln schneiden. Beides zusammen in Rapsöl ca. 3 Minuten dünsten. Rotwein dazugießen und gut auf die Hälfte einkochen lassen. Bouillon dazugießen, den Senf einrühren und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Sauce in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Zurück in die Pfanne geben und den Portwein zugießen. mit Pfeffer, Salz und ev. Zucker abschmecken. Eventuell etwas Wasser zugießen. Sauce warmhalten bis das falsche Filet servierbereit ist.

Falsches Filet dünn aufschneiden und mit reichlich Sauce servieren.









