



Rindshuftfilet-Medaillons an Madeira-Jus mit Babylattich und Rüebli

Das Huftfilet ist ein länglicher Muskel aus dem Stotzen des Rindes. Nicht nur vom Aussehen her ist das Huftfilet vom echten Filet kaum zu unterscheiden, auch an Zartheit steht es dem echten Filet kaum nach. Das Huftfilet ist aber deutlich günstiger als das echte Filet.

Zu 1 1/2 - 2 cm dicken Medaillons geschnitten, dürfen diese nur ganz kurz gebraten werden und das erst, wenn die Beilagen gar und zum Anrichten bereit sind. Zum Schluss wird der Bratensatz mit etwas Madeira aufgelöst und über die Medaillons geträufelt.

Dazu Baby-Lattich und Ruebli, die zusammen in Knoblauchbutter angedünstet und geschmort werden. Das ist einfache, schnelle und sehr delikate Küche.

Zutaten (pro Portion)

2 Medaillons vom Rindshuftfilet (à ca. 90g)
1 Babylattich
1 grösseres Rüebli
1 Knoblauchzehe
1/2dl milde Bouillon
1 Schuss Madeira
Pfeffer, Paprika süss
grobes Meersalz
Bratbutter

Zubereitung

Rindshuftmedaillons 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Beidseitig mit Pfeffer und Paprika würzen.

Babylattich am Strunk etwas kappen, der Strunk muss aber dran bleiben, damit der Lattich nicht auseinanderfällt. Lattich der Länge nach halbieren und unter fließendem Wasser abspülen, gut ausschütteln und abtropfen lassen. Mit Bratenschnur je zweimal einbinden.

Rüebli zu ca. 3-4cm langen Stängelchen schneiden.

Bratbutter schmelzen und die Knoblauchzehe dazupressen. Lattich und Rüebli dazugeben, etwas salzen und ca. 5 Minuten bei eher kleiner Hitze andünsten. Dabei ab und zu wenden. Bouillon zugeben und zugedeckt ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen.

Sobald das Gemüse gar ist, Medallions in Bratbutter beidseitig je 1 Minute kräftig anbraten.

Gemüse auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Medallions dazulegen. Bratensatz mit Madeira ablöschen, kurz aufrühren und über die Medallions nappieren.



