

Rinderfilet richtig braten: So gelingt dir das beste Stück vom Rind



Ein Rinderfilet ist ohne Frage etwas ganz Besonderes. Als ich Kind war, kam so ein saftig zartes Filet nur zu speziellen Anlässen auf den Tisch. Meine Großmutter zeigte dann immer mit dem Finger auf meinen Teller und sagte: „Zum Feste keine Reste!“.

Das edelste Stück des Tieres ist damit natürlich auch das teuerste und nicht auf der täglichen Speisekarte. Besser also, du weißt, wie du damit umgehst. In diesem Guide erfährst du alles, was du über Einkauf, Qualität, die richtigen Zubereitung und Lagerung von Rinderfilet wissen musst.

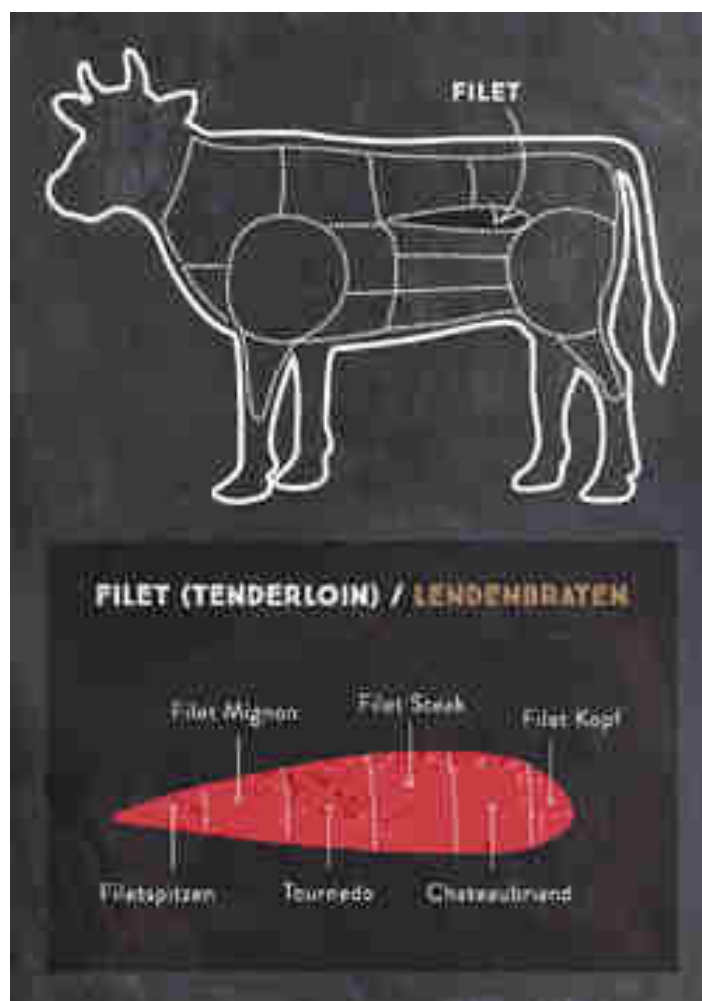
Und ich verrate dir ein paar Tricks, mit denen du das Fleisch immer wunderbar zart und saftig auf den Tisch bringst.

Was ist eigentlich ein Filet?

Als Filet (engl. Tenderloin) wird das edelste Teilstück des Rindes bezeichnet. Andere geläufige Namen sind außerdem Lungenbraten, Lende oder Lendenbraten. Das Filet ist ein länglicher keulenförmiger Muskelstrang am Rücken der Tiere (genauer gesagt zwischen Wirbelsäule und Roastbeef). **Da dieser Muskel von den Tieren sehr selten benutzt wird, ist das Filetfleisch mager, fein im Geschmack und butterzart.** Diese Eigenschaften und die prozentual geringe Menge in einem Rind machen diesen Cut übrigens zum teuersten Abschnitt des Tieres.

Kleine Anekdote am Rande zum Lendenbraten: In

Fachkreisen wird das Filet auch „Begattungsmuskel“ (oder gerne auch obszöner) genannt. Denn er wird lediglich bei der Verschiebung der Hüfte benötigt. Und das machen Rinder eben nur bei einer einzigen Tätigkeit ...



Teile des Rinderfilets

Die Teile im Überblick:

- Filetkopf – Aus diesem Teil wird das Chateaubriand geschnitten. Ein großes doppeltes Filet
- Mittelstück – aus dem Mittelstück werden die bekannten Filetsteak Cuts geschnitten: Filet Mignon, Medaillons und Tournedos
- Filetspitze – Das dünne Ende wird für Fondue,

Rinderfilet richtig braten: So gelingt dir das beste Stück vom Rind

Geschnetzeltes und Boeuf Stroganoff verwendet

Woran erkenne ich gute Qualität?

- **Der Preis** eines Rinderfilets ist schon einmal ein guter Anhaltspunkt für Qualität. Filet aus Massentierhaltung von heimischem Fleckvieh ist natürlich billiger als das Fleisch von freilaufenden Premium-Rinderrassen. Du kannst also davon ausgehen, dass ein Filet vom Metzger weitaus besser schmeckt, als ein eingepacktes Stück vom Discounter um die Ecke.
- **Die Optik** eines Filets gibt dir auch einen guten ersten Eindruck. **Ein qualitativ hochwertiges Stück ist dunkelrot.** Das spricht dafür, dass es anständig gereift wurde (knapp 2 Wochen beim Wet Aging und bis zu 5 Wochen bei Trockenreifung/Dry Age).
- **Knallig rote Filets sprechen oft für einen sehr kurzen Reifeprozess.** Gräuliche oder sogar grünliche Verfärbungen solltest du immer gänzlich meiden. In diesen Fällen sind die Steaks nämlich schlecht und nicht mehr genießbar.
- Ein Pluspunkt ist auf jeden Fall **eine dünne Marmorierung** (intramuskuläres Fett) im Fleisch. Das steht meist für eine gute Haltung der Tiere (oder auch eine edle Rinderrasse).

Ich empfehle dir, wenn möglich, dein Fleisch bei einem guten Metzger zu beziehen. Auch wenn es etwas teurer als im Supermarkt ist, ist der qualitative Unterschied enorm. Außerdem kann dich dein Metzger bei Fragen um Herkunft, Rasse und Herkunft am kompetentesten beraten.

Hohe Qualität spiegelt sich im Geschmack wider. Du erhältst im Gegensatz zu günstigerem Fleisch aus dem Supermarkt oder Discounter

- Zarteres Fleisch
- Intensiveren Eigengeschmack
- Feinere Marmorierung im Fleisch
- Eine längere Reifungsdauer des Filets

- Keine Massentierhaltung
- Kein Mastfutter
- Keine Zugabe von Antibiotika oder anderen Medikamenten

Was muss ein gutes Filet kosten?

Ja, Filet-Stücke sind teuer. Zumindest teurer, als die restlichen Teile des Rindes. Aber Achtung! Auch hier schwankt die Qualität.

- Im **Supermarkt** um die Ecke bekommst du abgepacktes Rinderfilet (aus Massentierhaltung, meist von heimischen Fleckvieh) für **39 € pro Kilo**
- Filet aus **freier oder Demeter Haltung** kosten schon um die **60 € pro Kilo**
- **US oder Irisches Black Angus (oder Hereford)** Filet rangiert bei ca. **79 € pro Kilo**
- Für ein **Wagyu** Filet musst du mit **320 € pro Kilo** schon ordentlich in die Tasche greifen.
- Das teuerste Filet kommt natürlich aus Japan. Ein **original Kobe-Wagyu** Filetmedaillon liegt bei **700 € pro Kilogramm**.

Ein ganzes Filet macht ca. 2 % des Gesamtgewichts eines Rindes aus. Das ist ein Grund für den hohen Preis.

Es kommt also immer ganz darauf an, was dir dein Gericht wert ist (und vielleicht auch, für wen du kochst). Allgemein kann man sagen, dass teures Fleisch auch besser schmeckt.

Warum sind Dry Aged Steaks nochmals eine Ecke teurer?

Trockengereiftes Fleisch (engl. Dry Aged) braucht im Gegensatz zu der heutzutage herkömmlichen Nassreifung (Wet Aging) Platz, Zeit und Wissen. Alles Dinge, die infolge der Globalisierung selten geworden sind.

Rinderfilet richtig braten: So gelingt dir das beste Stück vom Rind

Wo kaufe ich gutes Filet?

- Am besten beim Metzger. Er kann dir auch mal ein ausgefallenes Stück bestellen, wenn er es selbst nicht führt.
- Es gibt mittlerweile sogar „Premium-Supermärkte“, die importiertes Fleisch aus Übersee anbieten und zusätzlich eigene Reifeschränke besitzen
- In Großmärkten wie der Metro gibt es ebenfalls teilweise sehr hochwertige Cuts. Der einzige Haken ist, dass diese Teile am Stück kommen und du ein ganzes Rinderfilet kaufen musst. Das können dann schon mal 2-3 kg sein. Allerdings kannst du dir die Stücke zu Hause angekommen vorschneiden und einfrieren. Oder du teilst dir ein Filet mit Kumpels (Meat-Sharing).

Die mit Abstand größte Auswahl bekommst du online. Hier kannst du dir Spezialitäten aus der ganzen Welt gekühlt nach Hause liefern lassen. Der Anbieter sollte allerdings vertrauenswürdig sein. Sehr gute Lieferanten sind z.B.

- [Der Ludwig – Metzgerei](#)
- [Albers Food](#)
- [Otto Gourmet](#)

Welche Garstufe sollte mein Rinderfilet haben?

Geschmäcker sind verschieden. Allerdings eignet sich ein gutes Stück Filet durch seine Zartheit auf jeden Fall dazu „rare“ verspeist zu werden. Auch „medium rare“ und „medium“ sind soweit vertretbar.

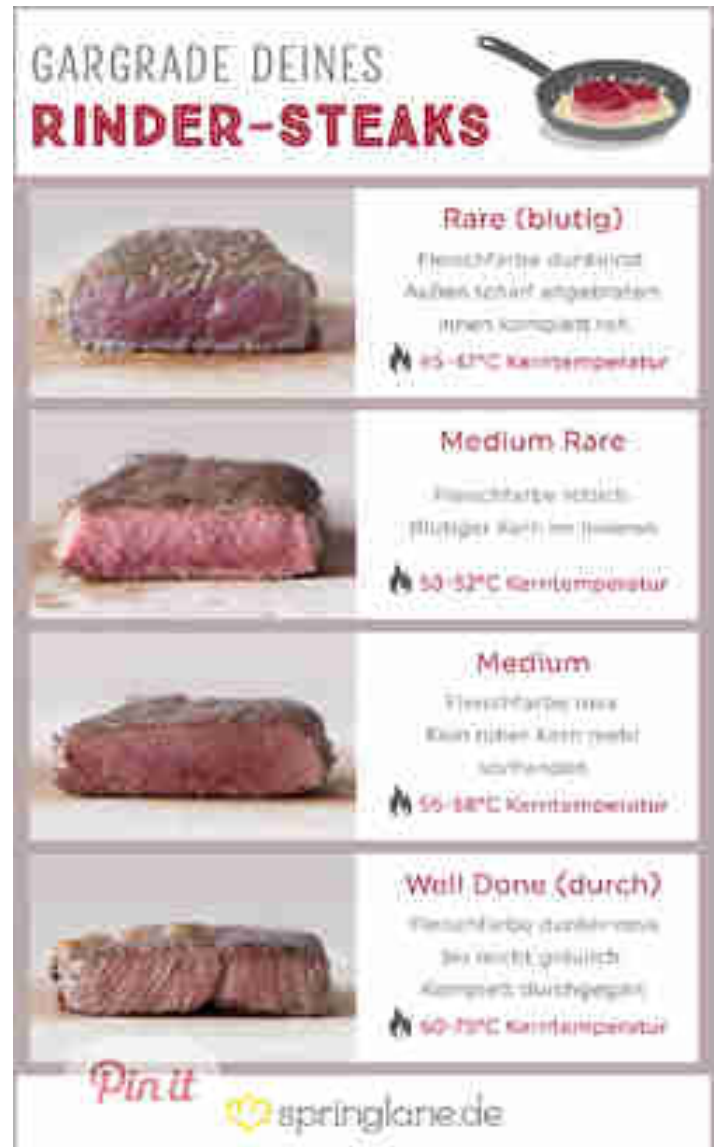
Garst du dein Filet ganz durch (well done), hast du leider wenig von dem zarten feinen Geschmack. Ein guter Richtwert dagegen sind folgende Angaben:

Rare (blutig) – 45-47 °C Kerntemperatur: Fleischfarbe dunkelrot, außen scharf angebraten - innen komplett roh

Medium Rare – 50-52 °C Kerntemperatur: Fleischfarbe rötlich, blutiger Kern im Inneren

Medium - 55-58 °C Kerntemperatur: Fleischfarbe rosa, kein roher Kern mehr vorhanden

Well Done (durch) – 60-75 °C Kerntemperatur: Fleischfarbe dunkel-rosa bis leicht gräulich, komplett durchgegart



Kerntemperatur von Rinderfilet und Co

Den richtigen Garpunkt treffen

Natürlich kann man durch viel Erfahrung oder Glück auf eine perfekte Kerntemperatur kommen, doch einfacher geht es mit einem Thermometer. Und weitaus stressfreier ist es übrigens auch noch. Wenn du kein Freund von dicken Bratenthermometern bist, kauf dir ein kleines und handliches Taschenthermometer. Wie der Name schon sagt, ist die dünne Nadel klappbar, so dass sie super in deine Hosentasche passt.

In vielen Kochsendungen oder Fachbüchern hört man, dass der Gargrad von Fleisch auch durch Tippen mit dem

Rinderfilet richtig braten: So gelingt dir das beste Stück vom Rind

Finger leicht zu erkennen ist.

Diese Technik ist allerdings alles andere als genau. Jeder Mensch ist anatomisch schließlich anders gebaut. Das gleiche gilt für außerdem dein Filet und dessen Rasse, Qualität etc. Kein Stück Fleisch ist wie das andere. Solltest du die Methode trotzdem ausprobieren wollen oder gerade kein Thermometer zur Hand haben, siehst du hier wie es geht.



Handtest der Kerntemperatur

Rinderfilet richtig braten: So gelingt dir das beste Stück vom Rind

Rinderfilet binden

Möchtest du ein ganzes Rinderfilet zubereiten, ist es wichtig, das gute Stück fest zu binden, damit es beim Braten die Form behält und dadurch alle Stellen möglichst gleichmäßig gegart werden können. Es gibt viele Techniken, um dein Fleisch ordentlich festzuzurren. Mein persönlicher Favorit ist allerdings die Metzgermethode. Alles, was du dafür brauchst, ist eine Rolle Metzgergarn und ein Messer.



Bilde eine Schlaufe, als würdest du einen normalen Knoten machen. Nimm das Garnende, das an der Kordel hängt, in 2 Finger und schiebe die entstandene Schlaufe von unten durch den Knotenring.



Ziehe die Schlaufe von oben zusammen. Jetzt hast du eine verstellbare Schlinge in der Hand.



Weite die Schlinge etwas und lege sie um den Filetkopf. Halte den Finger oben auf und ziehe die Schlinge fest.



Ziehe etwas Garn aus der Kordel. Lege den Garn von unten über deine Handfläche. Deine Finger zeigen dabei zu dir.



Rinderfilet richtig braten: So gelingt dir das beste Stück vom Rind

Drehe deine Hand nach vorne. So bekommst du die nächste Schlinge.



Umfasse den Filetkopf und ziehe die Schlinge über deinen ersten Knotenpunkt.



Wiederhole den Vorgang und ziehe die Schlaufen richtig fest, bis du an der Filetspitze angekommen bist.



Am Ende angekommen, drehe das Filet um.



Halte den das Garn mittig, damit die Filetspitze nicht herausfällt (du kannst auch den Filetschwanz zu 2/3 einschneiden und umklappen). Wickle etwas Garn von der Rolle und schneide die Schnur durch.



Rinderfilet richtig braten: So gelingt dir das beste Stück vom Rind

Gehe mit dem abgeschnittenen Ende von unten durch jede einzelne Schlaufe, mache mit dem Garn einen "Rückwärts-Looping" und stecke das Garn nochmals von hinten durch die Schlaufe.



Vorne angekommen, nimm das überstehende Stück Garn deiner ersten Schlaufe nach hinten und verknote beide losen Ende straff miteinander.



So fest eingebunden, kann dein Rinderfilet beim Garen nicht mehr die Form verlieren.

Die 6 häufigsten Fehler bei der Zubereitung von Rinderfilet (und wie du sie vermeidest)

Wenn du dir schon ein so teures Stück Fleisch leistest, sollte es auch möglichst perfekt auf den Tisch kommen. Doch gerade das magere Filet ist eine kleine Diva und neigt dazu, schnell trocken zu werden oder zu überkochen. Vielleicht standest du schon mal am Herd und dachtest „Verdammt, warum ist das nicht auf den

Punkt?“.

Es gibt einige Fehler bei der Zubereitung, die du vermeiden solltest:

1. Nicht sauber getrimmt

Ein Filet besitzt eine äußere Silberhaut, die getrimmt werden muss. Beim Braten zieht sie sich zusammen, das Fleisch verkrampft und wird zäh. Genießbar ist die Haut auch nicht. Darum nimm ein scharfes Filetmesser zu Hand (ein Messer, das eine flexible Klinge hat), stich kurz unter der Silberhaut ein und schneide sie in eine Richtung flach zur Seite durch. Drehe das Messer um, nimm das Bindegewebshäutchen in die Hand und schneide kurz unter dem Fleisch bis zum Ende durch. Setze die Messerschneide leicht nach oben zur Silberhaut angewinkelt an, damit du so wenig Filetverschnitt wie möglich hast.



Entfernung der Silberhaut vom Rinderfilet

Trimme dein Filet erst kurz vor dem Braten, da unsauber geschnittene Stellen das Fleisch sonst austrocknen lassen.

2. Falsch gewürzt

Ein sehr heikles Thema. Es gibt unzählige Meinungen, wann ein Stück Fleisch gesalzen werden soll. Ich persönlich salze Filet meistens direkt vor dem Braten, da die Kristalle einfach besser haften, als im Anschluss, wenn das gebratene Filet aus der Pfanne kommt. (Wenn du mehr über die Salzfrage und das Thema Osmose wissen möchtest, schau im [Steak Guide](#) vorbei.)

Rinderfilet richtig braten: So gelingt dir das beste Stück vom Rind

3. Ungleichmäßige Hitzeverteilung

Wenn dein Filet ungleichmäßig kocht, sind einige Stellen immer schneller gar als andere. Im Idealfall sollten also alle Stellen die gleiche Hitze abbekommen. Das ist besonders ärgerlich und sichtbar, wenn du ein Rinderfilet am Stück garst. Ist der Filetkopf medium rare, hat die spitz zulaufende Filetspitze schon einen Gargrad von medium oder well done.

Mit einem einfachen Trick bekommst du dein gutes Stück aber nahezu an allen Stellen auf die selbe Kerntemperatur. **Schneide das merklich dünner werdende Ende zu 2/3 ein...**



Filet auf eine einheitliche Dicke bringen

und klappe das Spitzenstück nach oben. So hat dein Filet überall die gleiche Dicke und kann gleichmäßig garen. Wenn du das Fleisch gründlich bindest, bleibt dein geklapptes Stück auch beim Garen an Ort und Stelle.



Umgeklappte Filetspitze

Auch wenn du ein größeres oder ganzes Filet in die Pfanne legst, wirst du merken, dass es beim Braten schnell die Form verliert und die Seitenkanten flacher in der Pfanne aufliegen, als alles andere. Diese Stellen werden dadurch auch viel schneller gar. **Ein einfacher Trick ist das Binden deines Filets.** Nimm ein Stück Metzgergarn und lege deinen Filets einen Gürtel an. Ziehe das Garn leicht zusammen und fixiere es mit einem Doppelknoten. Schneide überstehendes Garn mit einem Messer ab. So haben alle Stellen die Chance gleichmäßig zu garen und das Filet lässt sich auch beim scharfen Anbraten oder im Ofen nicht aus der Form bringen.

4. Kein Thermometer benutzt

Das Filet hat im Gegensatz zu anderen Steaks sehr wenig Fett, das beim Braten austritt und das Fleisch innen saftig hält. Es besteht die Gefahr, dass dein Filet beim Anschneiden zäh oder trocken wird. **Der einzig sichere Weg, um jedes Mal ein perfektes Ergebnis auf deinem Teller liegen zu haben, ist und bleibt dein Thermometer.**

Rinderfilet richtig braten: So gelingt dir das beste Stück vom Rind



Gradgenaue Überprüfung der Kerntemperatur mit einem Thermometer

5. Ruhephase nicht eingehalten

Gönne deinem Filet nach dem Braten ein paar Minuten Ruhe, damit sich das Fleisch entspannen und die Fleischsäfte sich wieder gleichmäßig verteilen können. Schneidest du es direkt nach dem Braten an, wird dir ein Großteil des aromatischen Fleischsaftes auf den Teller laufen. Darum gilt:

Filetsteaks unter Alufolie 2-5 Minuten ruhen lassen. Eine ungefähre Faustformel lautet ca. 1 Minute pro 100 g

Ganze Filets brauchen unter Alufolie so gerne mal 10-20 Minuten.

6. Ungleichmäßig gegart

Wenn du in einem guten Restaurant dein Filet halbiert, sieht es meist leicht anders aus, als zu Hause. Das Filet hat bis zur Kruste genau einen Gargrad (bei den Garstufen rare und medium rare natürlich inklusive eines rohen Kerns). Zu Hause aus der Pfanne genommen und angeschnitten, sieht man meist einen Verlauf im Fleisch. Die Kruste ist schön dunkel. Die Abschnitte darunter sind allerdings schon gräulich (übergart). In der Mitte befindet sich dann die Garstufe, die du eigentlich erreichen willst.

Warum ist das so? Wenn du dein Fleisch, in eine sehr heiße Pfanne gibst, geht die geballte Energie in die Fleischoberfläche und wandert dann weiter ins Innere. Je länger du hohe Energie von außen hinzufügst, desto

stärker ist dieser Effekt. Darum entsteht meist ein gräulicher Rand im Fleisch direkt unter der Kruste. Doch brauchst du ja stetige Energie, um den Fleischkern zu erreichen und ihm deinen gewünschten Gargrad zu verpassen.

Was kannst du also tun?

- Stelle dein Filet nach dem Anbraten nicht in einer Pfanne oder einem Topf in den Ofen. Diese wirken wie ein Hitzeschild. So bekommt dein teures Fleisch viel mehr Hitze von oben ab und gart ungleichmäßig. Ein Backblech hat den gleichen Effekt. Fleisch daher immer „nackt“ auf den Rost stellen
- Garst du dein Filet nur in der Pfanne, lass es von allen Seiten eine gleichmäßige Kruste annehmen und wende es dann alle 15 Sekunden. Es klingt etwas unorthodox, da in vielen Büchern steht, dass Fleisch nur einmal gewendet werden darf, da es sonst zäh wird. Nach vielen Versuchen und Austausch mit Profikochkollegen kann ich allerdings feierlich verkünden, dass dein Fleisch ganzheitlicher und schneller gart, da du durch das ständige Drehen von allen Seiten ungefähr gleichmäßig Hitze zuführst
- Die mit Abstand beste Methode ist allerdings das Niedriggaren. Führe deinem Fleisch wenig aber stetige Hitze zu und lasse das gesamte Stück langsam aber sicher auf deinen gewünschten Gargrad ziehen. Zugegeben, das kann etwas dauern. Ein 400 g schweres Stück braucht im Backofen bei 80 °C ca. 3 Stunden. Sous Vide gegart nicht weniger.

Im Anschluss verpasst du den Stücken noch eine krosse leckere Kruste. Entweder kurz von allen Seiten in einer fast glühenden Gusspfanne, mit dem Lötbrenner oder direkt auf den Grill. Hier kannst du zeigen, was du an Feuerkraft hast. Je schneller du eine Kruste von außen ans Fleisch zaubern kannst, desto geringer ist das übergarte Fleisch im „inneren Ring“ (der schon gräulich gegarte Fleischrand direkt unter der Kruste).

Rinderfilet richtig braten: So gelingt dir das beste Stück vom Rind



Auf dem linken Filet ist deutlich ein übergartener Rand zu erkennen. Das rechte Filet besitzt eine durchgängige Kerntemperatur ohne einen Verlauf im Fleisch.

Rinderfilet zubereiten: Die 6 besten Methoden

Man rechnet als **Hauptspeise 180-280 g Filet**. Einige **Mädels** essen erfahrungsgemäß etwas weniger. Da kann ein Filet-Tournedo mit rund **150 g** schon ausreichen. Darum wird dieser Filetabschnitt in einigen Steakhäusern auch "Lady Cut" genannt.

Die Gusseisenpfanne

Du brauchst:

- 200 g Rinderfilet
- 3 Zweige Rosmarin
- 3 Zweige Thymian
- 1 Knoblauchzehen
- 100 g Butter
- 15 ml Sonnenblumenöl
- 1 Gusseisenpfanne

- 1 -

Stelle die Pfanne auf den Herd und lasse sie ca. 10 Minuten vorheizen, bis Qualm aufsteigt.

- 2 -

Binde dein Filet, damit es beim scharfen Anbraten die Form behält. Nimm dazu ein Stück Metzgergarn und lege es mittig um das Filet. Ziehe es leicht zusammen und binde

einen Doppelknoten. Überstehendes Garn kannst du einfach abschneiden.



- 3 -

Salze das Filet von allen Seiten. Gib einen Schuss Sonnenblumen-, Raps-, oder Erdnussöl in die Pfanne und setze das Filet in die Mitte.



- 4 -

Brate das Filet von allen Seiten insgesamt ca. 2 Minuten an und stelle den Herd auf mittlere Hitze.

Rinderfilet richtig braten: So gelingt dir das beste Stück vom Rind



- 5 -

Gib Butter, Kräuter und Knoblauch in die Pfanne und stecke ein Thermometer ins Fleisch.



- 7 -

Nimm das Filet aus der Pfanne und lasse es ca. 2 Minuten ruhen, bevor du es anschneidest.



- 6 -

Kippe die Pfanne leicht nach vorne und übergieße das Filet immer wieder mit der aromatisierten Butter (ab und an wenden), bis das Thermometer 2 °C unter deiner gewünschten Kerntemperatur anzeigt.



Vorwärts garen

Heize deinen **Backofen auf 150 °C** vor. Brate dein Steak ca. 2 Minuten kross von allen Seiten in der Gusseisenpfanne an. Lege das Filet ohne Backpapier mittig auf den Ofenrost. Stecke ein Thermometer ein und lasse das Fleisch auf die gewünschte Kerntemperatur garen.

Rinderfilet richtig braten: So gelingt dir das beste Stück vom Rind



Kurz angebratenes Filet, bevor es zum Nachgaren in den Ofen kommt

Rückwärts garen

Einer der meiner Meinung nach besten Methoden, um Fleisch (und andere Lebensmittel) zu garen, ist das Rückwärtsgaren. **Heize deinen Backofen auf 80 °C vor**, stecke ein Thermometer in den dicksten Teil deines Filets und lege das Fleisch mittig auf den Rost (ohne Backpapier, damit die Hitze von allen Seiten gleichmäßig garen kann).



Rohes Rinderfilet bei 80 °C im Ofen

Kontrolliere die Temperatur und nimm das Filet 5 °C unter deiner gewünschten Kerntemperatur aus dem Ofen.



Rinderfilet rückwärtsgegart im Ofen

Verpasse dem Filet mit einer heißen Pfanne, einem Lötbrenner oder mit dem Beefer eine krosse Kruste. Achte darauf, dass du dein Filet nur kurz kross anbrätst. Lässt du es zu lange garen, verändert sich der Gargrad im Inneren.



Angebratenes Filet (rückwärts gegart)

Rinderfilet Sous Vide

Die absolut beste und sicherste Methode, um exakt den gewünschten Garpunkt zu treffen, ist das Sous Vide garen. Dein Rinderfilet wird vakuumiert, in ein vortemperiertes Wasserbad gelegt und dort bei niedriger Temperatur gegart.

Der Clou daran: Der Sous Vide Stick (oder Soud Vide Garer) hält die Wassertemperatur aufs Grad genau. Da

Rinderfilet richtig braten: So gelingt dir das beste Stück vom Rind

das Wasser nicht heißer wird, kann kein Fleisch nicht verkochen. Auch diese Methode braucht etwas Zeit, aber das Resultat spricht für sich.



Rinderfilet im Sous Vide-Bad

Alles, was du über diese Technik wissen musst, findest du hier:

Im Anschluss verpassen Lötgerät oder Beefer deinem Sous Vide Filet eine krosse Kruste. So kannst du deinen Gästen absolute Profiqualität servieren.

Rinderfilet konfieren

Konfieren (bzw. confieren) bedeutet im Französischen einlegen. Das Konfieren ist eine sehr alte Niedriggarmethode, bei der Fleisch oder Fisch vorzugsweise im eigenen Fett langsam gegart werden. Besonders bekannt ist das Entenconfit, das in Entenfett über mehrere Stunden langsam gegart wird und dann in Steinguttöpfen unter dem Fett für Monate haltbar gemacht wird.

Du kannst diese Methode auch benutzen, um dein Filet butterzart und schonend zu garen.

- Salze dein Filet, vakuumiere es und lasse es 24 Stunden im Kühlschrank ziehen.
- Nimm einen kleinen Topf und fülle ihn mit Olivenöl (nur so viel, dass das Filet gut bedeckt wird und nicht mit der Oberfläche in Berührung kommt). Für einen intensiveren Geschmack kannst du auch Rindertalg oder

Schweineschmalz verwenden.

- Stecke ein Thermometer an die Seite und erhitze das Öl auf 55-60 °C. Stelle deine Herdplatte so ein, dass sie die 60 °C möglichst nicht übersteigt.
- Lasse das Fleisch ins warme Öl gleiten und langsam garen, bis deine gewünschte Kerntemperatur erreicht ist. Das kann je nach Filetgröße 1-4 Stunden dauern. Wende es jede Stunde leicht mit einem Löffel (oder du stellst einen kleinen Rost auf den Topfboden, damit das Öl das Filet von allen Seiten gleichmäßig garen kann).



Konfiertes Rinderfilet bei 80 °C im Olivenölbad

- Nimm kurz vor Erreichen der perfekten Kerntemperatur dein Filet aus dem Topf und verpasse ihm eine krosse Kruste in der Gusspfanne, auf dem Grill oder mit dem Lötbrenner.

Rinderfilet richtig braten: So gelingt dir das beste Stück vom Rind



Konfiertes und unter dem Beefeier angebratenes Rinderfilet

Die Lopez-Alt Methode

Der amerikanische Koch und Buchautor J. Kenji Lopez-Alt hat noch eine Lösung für perfekt gegartes Rinderfilet. Er brät ein ganzes Filet am Stück kurz von allen Seiten an und gart es bei 60 °C mehrere Stunden im Ofen, bis eine Kerntemperatur von 48 °C erreicht ist. Im Anschluss portioniert er das Filet zu Steaks und brät sie auf den Schnittseiten in einer heißen Pfanne kurz kross an.

Die Vorteile dieser Methode:

- Durch das Garen eines ganzen Filets ergibt sich ein größeres Zeitfenster für den perfekten Gargrad (du hast etwas mehr Luft und das Fleisch wird nicht so schnell trocken, im Gegensatz zu einem einzelnen Abschnitt)
- Alle Stücke sind gleichmäßig rosa durchgegart ohne einen übergarten Rand
- Besonders wenn du Gäste zu Hause hast und das Fleisch gleichzeitig auf den Teller kommen soll, ist diese Zubereitungsart perfekt (du kannst das ganze Stück statt im Ofen natürlich auch Sous Vide garen)

Intensiver Geschmack durch Kräuter

Möchtest du deinem Filet sowohl geschmacklich, als auch optisch noch einen oben aufsetzen, „kräutere“ dein Fleisch. Dazu nimm dir 1-2 Bündel gemischte frische

Kräuter, wie Petersilie, Rosmarin, Thymian etc.

Hacke die Kräuter mit einem Messer grob.



Gehackte Kräutermischung

Wälze dein gegartes Filet darin, so dass alle Seiten mit einem Kräutermantel bedeckt sind.



"Gekräutertes" Rinderfilet

Rinderfilet richtig braten: So gelingt dir das beste Stück vom Rind



Medium gegartes Rinderfilet in frischen Kräutern gewälzt

Aufbewahrung und Haltbarmachung

Es gibt einige Wege, um dein frisches Filet für Tage oder Monate haltbar zu machen. Du kannst dich sowohl moderner als auch althergebrachter Techniken bedienen. Als **Merksatz** gilt dabei immer: **Fleisch an einem kühlen, dunklen Ort lagern.**

Kühlschrank

Der Kühlschrank ist die erste Anlaufstelle, um Lebensmittel länger haltbar zu machen. Die Kälte im Inneren verzögert die rasche Vermehrung von Bakterien, die dein Fleisch schimmeln lassen. **Bei 2-3 °C im Kühlschrank ist dein Fleisch am längsten haltbar.** So ist deine Cola zwar sehr kalt, aber dem Filet geht es gut. Da musst du Prioritäten setzen.

Lagere dein Fleisch in einer passenden Schüssel und decke es doppelt mit Frischhaltefolie ab. **So kannst du Rinderfilet und Steak 3-4 Tage im Kühlschrank aufbewahren.**

Tiefkühltruhe

Die mit Abstand beste Methode, dein Fleisch für einen sehr langen Zeitraum haltbar zu machen, ist die Tiefkühltruhe bzw. dein Gefrierfach. Bei einer Temperatur unter -15 °C stellt jede Bakterie ihre Tätigkeit ein und verfällt ins Kältekoma. Je schneller du dein Fleisch frostest, desto besser für die Qualität. **Wenn dein**

Gefrierfach eine Schockfrosttaste besitzt, nutze sie! Die Temperatur sinkt für ein paar Stunden auf -30 °C und kühlt so dein Fleisch in der kürzest möglichen Zeit durch. **Gut durchgefrorenes mageres Rindfleisch hält sich 8-12 Monate.**

Der **Auftauprozess** sollte, entgegengesetzt zum Einfrieren, **so langsam wie möglich** stattfinden. Nimm dein Fleisch eine Nacht bevor du es zubereiten möchtest aus der Tiefkühltruhe und stelle es auf einem kleinen Rost in den Kühlschrank. So kann dein Fleisch langsam und schonend auftauen.

Achtung vor Gefrierbrand! Achte darauf, dass du dein Fleisch gut und gründlich verpackst. Stellen, die mit der Luft oder Eis in der Truhe in Berührung kommen, sind später ungenießbar. Darum lieber einmal mehr umwickeln als einmal zu wenig. Am besten wickelst du deine Filets einzeln sorgfältig mit Frischhaltefolie ein (oder vakuumierst sie) und gibst alle Stücke in einen Gefrierbeutel. Dann kann nichts passieren.



Filet doppelt in Frischhaltefolie verpackt und in einen Gefrierbeutel gelegt

Vakuum

Das Vakuumieren ist eine tolle Methode, um Fleisch länger haltbar zu machen. Das Vakuumiergerät saugt Luft und Sauerstoff gänzlich aus der Tüte, in der dein Filet liegt, und verschweißt sie anschließend. Das Fleisch kann nicht mehr mit der Luft reagieren und oxidieren. **So verpackt, hält sich dein frisches Fleisch ca. 5 Tage im**

Rinderfilet richtig braten: So gelingt dir das beste Stück vom Rind

Kühlschrank. Ein Vorteil: Dein Fleisch ist (sobald es Zimmertemperatur erreicht hat) in den Tüten direkt bereit ins Sous Vide Bad zu wandern.

Um Fleisch länger haltbar zu machen, gib das vakuumierte Filet portionsweise ins Tiefkühlfach. So kannst du große Fleischmengen über ein Jahr bedenkenlos lagern, ohne Qualitätsverlust befürchten zu müssen.



Vakuumiertes Rinderfilet

Einlegen

Eine der einfachsten und effektivsten Techniken, die mir meine Großmutter mit auf den Weg gab, ist das Einlegen in Öl. Es schließt das Fleisch quasi hermetisch ab und schützt es vor Oxidation. Ein positiver Nebeneffekt ist, dass dieses „marinieren“ dein Fleisch noch zarter macht. So hält sich frisches Fleisch in einem 2 °C kalten Kühlschrank bis zu 5 Tagen.



In Olivenöl haltbar gemachtes Rinderfilet

Welches Öl du dabei benutzt, ist wurscht. Bedenke nur, dass Olivenöl bei hohen Temperaturen in der Pfanne schnell verbrennt und bitter wird - im Gegensatz zu Raps-, Sonnenblumen-, Maiskeim- oder Erdnussöl.

Hast du einzelne Fleischstücke, öle sie gut ein, stapele sie abwechselnd mit Pergamentpapier übereinander und stelle sie abgedeckt in die Kühlung.



Eingeölte Filets unter Pergament

Schnelles Auftauen

Du bekommst spontan Besuch, aber deine Filets oder Steaks lungern noch tiefgefroren in der Kühlung? Es gibt einen Trick, wie du dein Fleisch in 10 Minuten aufgetaut bekommst: Stelle einen Metalltopf mit dem Boden nach oben auf den Tisch. Lege das gefrorene Steak in einem

Rinderfilet richtig braten: So gelingt dir das beste Stück vom Rind

Zipper-Beutel oder Plastiktüte auf den Topf und stelle einen weiteren Topf mit dem Boden nach unten auf das Steak.

Der Trick nennt sich physikalisch Wärmeaustausch. Das wärmeleitfähige Metall der Töpfe versucht die gleiche Temperatur wie das Steak anzunehmen und entzieht ihm dabei Wärme, bis Töpfe und Metall die gleiche Temperatur haben. Schöner Nebeneffekt? Dein Steak ist fix aufgetaut und bereit zum Garen. Wer hätte gedacht, dass Physik so viel Spaß machen kann!?



In 10 Minuten aufgetautes Rinderfilet

Rinderfilet marinieren

Du kannst dein Filet natürlich auch marinieren. Denke daran, dass Marinaden einen Großteil des feinen Eigengeschmacks des Rinderfilets überdecken können, wenn sie zu dominant sind. Ein Klassiker sind zum Beispiel Thymian, Rosmarin und Knoblauch. Du kannst deiner Fantasie beim Marinieren freien Lauf lassen.

Kommt noch wat dabei? - Beilagen zum Rinderfilet

Du denkst, dein Rinderfilet sieht etwas einsam und verloren aus auf deinem Teller? Hier findest du ein paar leckere Beilagen:

6 fantastische Rinderfilet-Rezepte

Brauchst du noch ein paar Anreize? Wie wäre es hiermit?

Welche Weine eignen sich zu meinem Rinderfilet?

Jetzt fehlt dir eigentlich nur noch ein perfekter Begleiter zum tadellosen Filet Erlebnis. Ein guter Rotwein und dein Rinderfilet sind die besten Freunde, doch welchen Rotwein sollst du kaufen? Und muss es unbedingt immer Rotwein sein?

Das Thema Wein ist ein unendliches Universum für sich. Dir jetzt einzelne Weine aufzulisten, die du vielleicht sogar nur in bestimmten Läden oder bei erlesenen Winzern bekommst, bring dir nichts. Aber die Weinregion oder Traube bringt dich schon ein ganzes Stück weiter. So kannst du dich gezielt vom Weinhändler um die Ecke beraten lassen.

Leichte Rotweine mit etwas mehr Säure unterstützen den Eigengeschmack von magerem Fleisch, wie Rinderfilet, ohne ihn zu überdecken.

- Pinot Noir (Spätburgunder) aus Nordfrankreich, Norditalien, Österreich und Deutschland
- Sangiovese aus Norditalien

Schwere Rotweine mit vielen Tanninen (Gerbstoffen) sind eine tolle Kombination zu deinem kross angebratenen Filet. In Kombination mit einer Rotwein- oder Bratensauce ein absolutes Dream-Team.

- Cabernet Sauvignon, Napa Cabernet, Barolo oder Bordeaux Weine aus dem Médoc
- Syrah betonte Weine von der Rhône, aus Australien oder Südafrika
- Nero d'Avola aus Sizilien
- Camérère aus Chile

Die Zeiten, in denen man ausschließlich Rot zu Fleisch und Weiß zu Fisch trank, sind zum Glück vorbei. Auch ein guter **Weißwein** passt durchaus zu deinem Filetgericht, zum Beispiel

- Chardonnay aus dem Burgund