

Chateaubriand & Fusilli (2 Personen)

500 g	Rindsfilet (Mittelstück)
1 EL	Bratbutter
½ Bund	Zitronenthymian
3 EL	Öl
2	Knoblauchzehen, geschält, halbiert
	Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Rindsfilet 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen mit einer ofenfesten Form auf **80 °C Ober- und Unterhitze** vorheizen.
2. Pfanne mit dem Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl heiss ist, d.h. flüssig wird wie Wasser, Rindsfilet hineinlegen. Während **ca. 3–4 Minuten rundum anbraten**, bis es schön goldbraun ist.
Vorsicht: Beim Wenden nie ins Fleisch stechen, damit kein Fleischsaft austritt.
3. Das Fleisch in die vorgewärmte Form geben und mit Salz und Pfeffer würzen. An der dicksten Stelle Fleischthermometer hineinstecken, sodass die Spitze etwa in der Mitte des Bratens ist.
4. Butter und Zitronenthymian auf das Fleisch legen und die Form in die Mitte des vorgeheizten Ofens schieben. Thermometer auf 55 °C einstellen. Das Fleisch gart nun ca. 1,5 Stunden.
5. Eine halbe Stunde vor Ende der Garzeit Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen. Wenn es heiss ist, Knoblauch, Spinat, Cherrytomaten und Zitronenschale andünsten. Gelegentlich rühren und nach ca. 5 Minuten Pinienkerne und Balsamicoessig dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die **Fusilli** ca. 10 Minuten in Salzwasser kochen, abschütten und zum Gemüse in die Pfanne geben.
7. Das Filet aus dem Ofen nehmen, sobald es die gewünschte **Kerntemperatur von 55 °C** erreicht hat. In ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und sofort servieren.

DAZU PASST

- Fusilli
- Salat