



Filetto di manzo all'aceto balsamico

Rindermedaillons mit Sauce balsamico
Ein Traditionsrezept aus der Emilia Romagna.
– Italienische Koch-Kultur.

2 Personen

ZUTATEN:

- 2 Rindermedaillons
à 150 – 200 Gramm
Mehl
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- 2 – 3 EL Aceto Balsamico di Modena
(*sehr gute Qualität*)
- 100 ml milder Jus de viande (ersatz-
weise milder Rinderjus)
- 1 kleiner Zweig Rosmarin
(*optional*)
- 20 g eiskalte Butterstückchen
(*Süßrahmbutter*)
Meersalz
schwarzer Pfeffer
aus der Mühle

1 Backofen auf 110 °C aufheizen. – Die Rindermedaillons auf etwa 2,5 – 3 cm platinieren. Dann in Mehl wenden, das überschüssige Mehl abklopfen. Eine Eisenpfanne mit dem Olivenöl erhitzen und die Medaillons auf beiden Seiten bei hoher Hitze anbraten. Beim Wenden beide Seiten mit etwas Balsamico (etwa ½ Esslöffel) bestreichen. Salzen und pfeffern.

2 Die angebratenen Medaillons auf die mittlere Schiene des Backofens auf ein Kuchengitter über einen Teller legen und im Ofen 25 Minuten rosa (medium) garen.

3 In der Zwischenzeit in die Pfanne die Bratrückstände mit dem Jus de viande loskochen und Rosmarinzweig einlegen, 1 – 2 Esslöffel, (nach eigenem Gusto), Balsamico zufügen und die Sauce auf die Hälfte reduzieren. Rosmarinzweig entfernen, Sauce durch ein feines Sieb in ein Kasseröllchen umfüllen und kurz vor dem servieren nochmals erhitzen und mit eiskalten Butterstückchen montieren.

ANRICHTEN: Die Medaillons auf gut vorgewärmte Teller legen und mit der heißen Sauce übergießen. – Sofort servieren.

BEILAGEN-EMPFEHLUNG: Grüne Bohnen mit Pancetta, Schalotte und Pfifferlingen sowie etwas Petersilie, und in Olivenöl langsam gebratene dünne, rohe Kartoffelscheiben, die mit etwas gehackten Rosmarin, Pfeffer und Salz gewürzt wurden.