

Boeuf a la Ficelle (Ochs an der Schnur)

Rezept für 6 Personen

Zutaten:

Rindsfilet
Rindsbouillon
Pfefferkörner, zerdrückt
Rüebli
Lauch
Stangensellerie
Chabis und Chöl
Besteckte Zwiebel (Nägeli, Lorbeer)
Peterli, Estragon, Rosmarin
Küchenschnur
Fleur de sel

Zubereitung:

Die Rindsbouillon in einem geeigneten Topf aufsetzen. Pfefferkörner dazu. Gemüse rüsten und in Stücke schneiden, so dass man sie am Schluss auf dem Teller anrichten kann. Zusammen mit den Kräutern zur Bouillon geben, ca. 10 Min. ziehen lassen. Das mit Küchenschnur gebundene Fleisch mit einem Kochlöffel so über dem Topf befestigen, dass es den Boden der Pfanne nicht berührt. Höhe mittels Drehen des Kochlöffels einstellbar. Ev. Mit Alufolie zudecken. Um das Austrocknen des Fleisches möglichst zu vermeiden, darf der Fond nicht mehr kochen, sondern nur leicht sieden. Während ca. 30 Min pochieren (Genauer: Fleischthermometer, Kerntemperatur sollte ca. 55 – 60 °C betragen). Danach aus der Brühe nehmen und weitere 10 Min. in der Alufolie ruhen lassen. In Portionen schneiden und mit Fleur de sel würzen.

Suppe ev. nachher als kleines Entre Met servieren.

Anrichten:

Filet in so viele Teile schneiden, dass Alle etwas abbekommen. Einen Klacks Sauce Béarnaise schräg darüber. Gemüse aus der Bouillon übersichtlich daneben anordnen