

Falsches Filet mit Zitronensauce

4-Personen

Zutaten:

- 2 - falsche Schweinefilets à ca. 350 gr.
- etwas - Salz
- wenig - Pfeffer aus der Mühle

- 1 - EL Bratbutter
- 1 - Zitrone
- 8 - Zweige Thymian
- ½ - TL Zucker



Vorbereiten:

Fleisch frühzeitig aus dem Kühlschrank nehmen (ca. 90-Minuten) Ofen auf 80-Grad vorheizen.
(Temperaturkontrolle) Ofenfeste Platte oder flache Gratinform vorwärmen.
Teller ebenfalls vorwärmen.

Zubereitung: (Nieder Gar-Methode)

Die falschen Filets je 4-mal cirka 3 cm tief einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
Bratbutter in der Bratpfanne heiss werden lassen und Filets bei mittlerer Temperatur rundum etwa 5-7 Minuten anbraten. Herausnehmen und auf die vorgewärmte Platte legen.
Je 1-Zitronenscheibe und ein Zweiglein Thymian in die Einschnitte stecken.

Niedergaren:

Ca. 1 ¼ Stunden in der Mitte des vorgeheizten Ofens garen. Kerntemperatur: 65- Grad
Kann bei 60 – Grad noch etwa 30-Minuten warm gehalten werden.

Zitronensauce:

- 2 dl - Fleischbouillon
- 1 dl - Weisswein
- 1 - Zitrone (½ abgeriebene Schale und 2-Esslöffel Saft)
- 1 - Zweiglein Thymian
- 2 - TL Maizena
- 1 - TL Zucker
- 25 gr - Butter kalt, in Stücken

Alles in einer Pfanne verrühren (Ausser Butter) und auf ca. 2- dl einköcheln. Absieben und zurück in die Pfanne geben. Pfanne vom Herd nehmen und die Butterstücke unter Rühren beigeben.
Nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Dazu passen Pappardelle/Butternudeln.