

## Federstück mit Äpfeln

Garen bei 120 Grad

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.  
Garen im Ofen: ca. 5 Std.

**1,2kg Rindsfederstück  
ohne Knochen,**  
beim Metzger vorbestellt

**1 EL Olivenöl**

**1 TL Salz**

**wenig Pfeffer**

**2 rotschalige Äpfel,**  
in Schnitzen

**1 EL Aceto balsamico  
bianco**

**1 dl helles Bier**

**1 EL milder Senf**

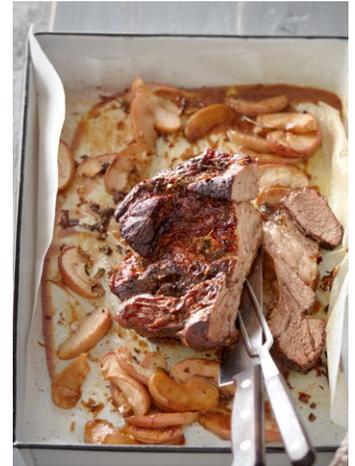
**1 EL Olivenöl**

**2 TL Thymianblättchen**

**1 Knoblauchzehe,**  
gepresst

1. Fleisch ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 120 Grad vorheizen. Ein mit Backpapier belegtes Blech in die Mitte des Ofens schieben.
2. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch würzen, rundum ca. 8 Min. anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat, herausnehmen. Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken, auf das vorgewärmte Blech legen.
3. **Garen:** ca. 3 Stunden.
4. Äpfel und Aceto mischen. Bier und alle restlichen Zutaten verrühren, Fleisch damit bestreichen. Äpfel neben dem Fleisch verteilen.
5. **Fertig garen:** ca. 2 Std., Fleisch dabei einmal mit dem entstandenen Fleischsaft bestreichen und die Äpfel mischen. Die Kerntemperatur des Fleisches soll mind. 90 Grad betragen. Fleisch im ausgeschalteten Ofen ca. 10 Min. ruhen lassen. Federstück tranchieren, mit den Äpfeln anrichten.

**Portion:** 681 kcal, F 44g, Kh 10g, E 57g



### Der Metzger-Tipp

Das Federstück ist Teil der Rindsbrust.  
Es ist eher durchzogen, dafür sehr  
saftig, speziell, wenn es mit der 120-Grad-  
Methode zubereitet wird. Klassisch  
wird Federstück als Siedfleisch zubereitet.