

FILETBEEFSTEAKS MIT ZUCCHINI

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min. Niedergaren: ca. 40 Min.

Vorbereiten: Fleisch ca. 30 Min. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 80 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

4 Filetbeefsteaks (Mittelstück, je ca. 180 g)	vom Metzger zum Füllen aufschneiden lassen, Fleisch etwas flach drücken
1 Esslöffel Olivenöl	in einer Bratpfanne warm werden lassen
1 Knoblauchzehe , gepresst	andämpfen
1 Zucchini (ca. 150 g), in ca. 5 cm langen Stängelchen	
6 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten , abgetropft, in feinen Streifen	ca. 5 Min. mitdämpfen
¼ Teelöffel Salz , wenig Pfeffer	Gemüse würzen, Fleisch damit füllen
8 Tranchen Frühstücksspeck	je 2 Tranchen satt um ein Fleisch wickeln. Pfanne ausreiben
Bratbutter zum Anbraten	in derselben Pfanne heiss werden lassen, Fleisch rundum ca. 4 Min. anbraten
½ Teelöffel Salz , wenig Pfeffer	Fleisch würzen, auf die vorgewärmte Platte legen. Niedergaren wie Rezept S. 26

Niedergaren: ca. 40 Min. in der Mitte des vorgeheizten Ofens. (Kerntemperatur: ca. 55 Grad (à point). Warm halten: ca. 30 Min. bei 60 Grad)

Pro Person: 22 g Fett, 42 g Eiweiss, 2 g Kohlenhydrate, 1563 kJ (374 kcal)

