

## CHATEAUBRIAND MIT WHISKYBUTTER

Niedergaren umgekehrt

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.  
Niedergaren: ca. 70 Min.

**800 g Rindsfilet** (Mittelstück  
oder Filetkopf)

**75 g Butter**, weich

**½ EL Whisky**

**2 Prisen Salz**

**wenig Pfeffer**

**1 EL Olivenöl**

**¼ TL Sternanis**, zerstoßen

**wenig Pfeffer**

**1 EL Butter**

**400 g Petersilienwurzeln**,  
in ca. 2 mm feinen  
Scheiben

**2 Sternanis**

**1 dl Gemüsebouillon**

**Salz, Pfeffer**, nach  
Bedarf

**¾ TL Salz**

**1 EL Olivenöl**

- 1.** Filet ca. 1 Std. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 80 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.
- 2. Whiskybutter:** Butter mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 2 Min. schaumig rühren, Whisky darunterrühren, würzen. Butter in einen Spritzsack mit gezackter Tülle (ca. 11 mm Ø) füllen, vier Rosetten auf einen Teller spritzen, kühl stellen.
- 3.** Öl, Sternanis und Pfeffer mischen, Filet damit bestreichen, auf die vorgewärmte Platte legen. Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken.
- 4. Niedergaren:** ca. 70 Min. in der Mitte des vorgeheizten Ofens. Die Kerntemperatur soll ca. 50 Grad betragen.
- 5. Petersilienwurzelmüse:** Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Petersilienwurzeln und Sternanis andämpfen, Bouillon dazugießen, zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. knapp weich köcheln, würzen.
- 6.** Filet herausnehmen, salzen. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Filet rundum ca. 4 Min. braten. Filet quer zur Faser tranchieren, Whiskybutter und Petersilienwurzelmüse dazu servieren.

**Tipp:** Whiskybutter ca. 15 Min. vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.

**Profi-Tipps zum Niedergaren umgekehrt:**  
siehe Seite 2.

**Dazu passen:** Bratkartoffeln.

**Portion:** 463 kcal, F 28g, Kh 5g, E 46g



## NIEDERGAREN UMGEKEHRT

---

Beim umgekehrten Niedergaren wird das Fleisch bei 80 Grad im Ofen auf die gewünschte Kerntemperatur gebracht. Erst danach wird das Fleisch kurz gebraten, damit sich eine Kruste bildet. Das Fleisch kommt somit heisser auf den Teller als beim klassischen Niedergaren.

### Zubehör

Fleischthermometer, evtl. Niedergarplatte.

### Vorbereitung

Fleisch ca. 1 Std. vor dem Zubereiten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 80 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

### Zubereitung

Fleischthermometer an der dicksten Stelle ins Fleisch stecken, Fleisch auf die vorgewärmte Platte legen und in den vorgeheizten Ofen stellen. Niedergaren, bis die Kerntemperatur je nach Rezept erreicht ist.

Fleisch herausnehmen, nach Rezept würzen und braten. Das Fleisch quer zur Faser tranchieren, es muss nicht ruhen.

**Tipp:** Die im Rezept angegebene Kerntemperatur des Fleisches liegt bei dieser Zubereitungsart niedriger als bei der herkömmlichen. Das Fleisch wird nach dem Niedergaren gebraten, dadurch erhöht sich die Kerntemperatur nochmals um ein paar Grad.

