

LEICHT GERÄUCHERTES GEWÜRZFILET

Vor- und zubereiten: ca. 1¼ Std. Niedergaren: ca. 1½ Std.

800 g **Rindsfilet am Stück** (Mittelstück)

Räuchermischung

100 g **Rohzucker**

3 Esslöffel **Anispulver**

3 Esslöffel **Zimt**

1 Esslöffel **Nelkenpulver**

alles mischen. Ein Stück Alufolie in die Mitte des Blechs legen, Räuchermischung darauf verteilen, ein Kuchengitter darauf stellen (wie im Bild unten)

Vorbereiten: Blech in die Mitte des kalten Ofens schieben, Ofen auf 160 Grad vorheizen, dann Hitze auf 80 Grad reduzieren, dabei Ofentür *nie* öffnen, bis die Ofentemperatur 80 Grad erreicht hat (ca. 1 Std.). Fleisch ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.

Hinweis: Falls es leicht aus dem Ofen zu rauchen beginnt, Hitze sofort auf 80 Grad reduzieren, auch wenn die 160 Grad noch nicht erreicht sind.

¾ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

Bratbutter zum Anbraten

Fleisch würzen

in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Fleisch rundum ca. 5 Min. anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat. Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken, Fleisch auf das Kuchengitter im Ofen legen, Ofentür sofort wieder schliessen, damit möglichst wenig Aromastoffe entweichen

Niedergaren: ca. 1½ Std. in der Mitte des vorgeheizten Ofens. (Kerntemperatur: ca. 55 Grad (à point). Warm halten: ca. 1 Std. bei 60 Grad)

Pro Person: 10 g Fett, 42 g Eiweiss, 0 g Kohlenhydrate, 1078 kJ (258 kcal)

LEICHT GERÄUCHERTES TEEFILET

Räuchermischung: 100 g **Rohzucker** und 100 g **Schwarztee** (z. B. Earl Grey). Räuchermischung und Fleisch zubereiten wie oben.

Hinweis: lose abgepackten Tee verwenden, Teebeutel sind ungeeignet.

