

Rinderfilet Niedergaren

Unter dem Begriff "Niedergaren" oder Garen bei Niedrigtemperatur versteht man eine Garmethode für Fleisch, bei der nicht die üblichen Herd- oder Backtemperaturen von mehr als 200 °C zum Einsatz kommen, sondern nur moderate Temperaturen von um 100 °C, meist sogar darunter.

- Dabei wird das Fleisch wunderbar zart und saftig. Allerdings benötigen Sie für das Niedergaren viel Zeit, denn die Garzeiten verlängern sich im Allgemeinen auf mehr als das Doppelte.
-
- Grobe Richtwerte für das Niedergaren von Rinderfilet sind eine Backofentemperatur von nur 85 bis 90 °C und eine Garzeit von 1 Stunde für 500 g Rinderfilet.
-
- Nach dieser Garzeit ist das Filet innen noch rosa und Sie messen mit dem Bratenthermometer eine Kerntemperatur von knapp 60 °C. Diese Probe sollten Sie auf jeden Fall durchführen, denn die Kerntemperatur gibt eine klare Aussage über den Garzustand im Inneren des Fleisches, das Sie keinesfalls zur Probe durchschneiden sollten.
-
- Wollen Sie das Rinderfilet auf den Punkt garen, benötigen Sie bei einer Backofentemperatur von nur 85 °C etwa 75 bis 90 Minuten pro 500 g Rinderfilet. Die Kerntemperatur sollte dann nicht über 70 °C liegen.
- Einzelne Teile benötigen natürlich kürzere Garzeiten.

Zutaten für 1 Nudelteig (4-6 Personen):

- Für 4-6 Personen:
- 1 kg Rinderfilet
- Gewürze nach Wunsch
- Salz, Pfeffer
- Bratöl
- etwas Wein oder Brühe
- Bratenthermometer
- Bräter mit Deckel

Zubereitung

1. Holen Sie das Rinderfilet schon einige Zeit vor dem Beginn Ihrer Küchenarbeit aus dem Kühlschrank. Es sollte zimmerwarm sein.
2. Heizen Sie Ihren Backofen auf 85 °C (oder etwas mehr) vor.
3. Machen Sie das Rinderfilet küchenfertig, sprich: Befreien Sie es von anhaftender Haut und Sehnen.
4. Würzen Sie das Fleisch mit den von Ihnen vorgesehen Gewürzen (z. B. Thymian oder Kümmel), salzen und pfeffern Sie es.
5. Braten Sie das Rinderfilet sofort (!) in heißem Öl im Bräter von allen Seiten an.
6. Fügen Sie wenig Wein oder Brühe hinzu, schließen Sie den Deckel und bringen Sie das Rinderfilet im Bräter in den Backofen zum Niedergaren.
7. Nach ca. 2 Stunden ist das Fleisch innen rosa. Prüfen Sie die Kerntemperatur unbedingt mit einem Bratenthermometer.
8. Nehmen Sie das Rinderfilet aus dem Bräter und lassen Sie es kurz ruhen, bevor Sie es in feine Scheiben schneiden.
9. Den Fond können Sie zu einer Sauce weiterverarbeiten.
10. Ganz puristisch servieren Sie dazu Gemüse, frisches Brot und einen guten Rotwein.