

FILET-MEDAILLON

mit Kräuter - Senf - Kruste

- 4 Medaillons (aus Filet oder Huft, je etwa 180 g)
- **Fleischgewürz**
- 2 El grobkörniger Senf
- 1 El Bratbutter
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 grosses Blatt Salbei
- 2 Zweige Thymian
- 1 Zweig Oregano
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Butter
- 5 El Paniermehl
- Salz und Pfeffer



-
- Fleisch würzen, mit 1 El grobkörnigem Senf bestreichen und in der heissen Bratbutter beidseitig je 1 Minute gut anbraten, herausnehmen und auf eine vorgewärmte Platte legen.
 - Im auf 80 Grad vorgeheizten Backofen etwa 25 Minuten niedergaren.
 - In der Zwischenzeit Rosmarin, Salbei, Thymian und Oregano vom Stiel zupfen und fein hacken. Den Knoblauch ebenfalls fein hacken.
 - Butter in einer Pfanne schmelzen, Kräuter, Paniermehl und den restlichen grobkörnigen Senf dazugeben und unterrühren, etwa 1 Minute anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
 - Fleisch aus dem Ofen nehmen und die Temperatur auf 220 Grad erhöhen.
 - Die Medaillons mit der Kräutermasse belegen, zurück in den Ofen geben und etwa 4 Minuten gratinieren. Sofort servieren.

Dazu passen

Kartoffelgratin oder Pommes frites

FLEISCHGEWÜRZ

auf Vorrat

- 200 g Salz
- 25 g Paprikapulver
- 5 g Pfeffer
- 20 g Knoblauchpulver
- 10 g Rosmarinpulver
- 10 g getrockneter Thymian
- 10 g getrockneter Oregano



-
- Alle Zutaten mischen.
 - in ein Glas abfüllen und verschliessen.
 - Trocken lagern.