

Rinderfilet vom Schottischen Hochlandrind

1 Stück Bio-Rinderlende (ca. 600 g) vom Schottischen Hochlandrind vakuumiert verpackt (frisch oder aufgetaut) etwa 2 Stunden bei 60 Grad ins Wasserbad geben (in einem entsprechend großen Topf entweder bei Ober-/Unterhitze im Ofen oder mit einem Sous-Vide-Stab oder -Garer).

Die Rinderlende aus dem Wasserbad nehmen, Verpackung entfernen, trocken tupfen und die ggf. noch vorhandene restliche Sehne auslösen.

In ausreichend Butter von beiden Seiten bei mittlerer Hitze anbraten (Vorsicht: Die Rauchtemperatur bei Butter liegt deutlich niedriger als bei Butterschmalz oder Öl, deshalb nur bei mittlerer Hitze anbraten!).

Die angebratene Lende aus dem Fett nehmen und in Alufolie verpackt noch ca. 5-10 Minuten (je nach gewünschtem Garpunkt) bei 150 Grad Ober-/Unterhitze im Ofen ruhen lassen.

Anschließend aufgeschnitten mit frischem Pfeffer aus der Mühle und Rotweinsalz anrichten.