

CHATEAUBRIAND MIT ESTRAGON-ESPUMA

Vorbereiten: Fleisch ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.
Ofen auf 80 Grad vorheizen, ofeneste Platte und Teller vorwärmen.
Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.
Kühl stellen: ca. 2 Std.
Niedergaren: ca. 1¾ Std.

800 g **Rindsfilet** (Filetkopf)
¾ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**
1 Esslöffel **Bratbutter**

vom Metzger binden lassen
würzen
in einer Bratpfanne heiss werden lassen.
Filet bei mittlerer Hitze rundum ca. 4 Min.
anbraten, herausnehmen, auf die vorge-
wärmte Platte legen. Fleischthermometer
an der dicksten Stelle einstecken

Niedergaren: ca. 1¾ Std. in der Mitte des vorgeheizten Ofens.
Kerntemperatur: ca. 55 Grad (à point). **Warm halten:** ca. 30 Min. bei 60 Grad.

Estragon-Espuma

2 dl **Vollrahm**
3 Esslöffel **Estragon**, grob geschnitten
½ Esslöffel **Worcestershire-Sauce**
1 **unbehandelte Zitrone**,
nur abgeriebene Schale
½ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

alles heiss werden lassen, zugedeckt beiseite
stellen, ca. 15 Min. ziehen lassen, durch
ein Sieb giessen, in den Kisag- oder isi-Bläser
giessen. Bläser fachgerecht verschliessen,
ca. 2 Std. kühl stellen. Vor dem Servieren
1 Patrone in den Bläser spritzen, kräftig
schütteln

1 Esslöffel **Estragon**, fein geschnitten zum Garnieren

Servieren: Filet in Tranchen schneiden, Espuma sorgfältig in Gläser oder auf
den Teller spritzen, mit Estragon garnieren.

Dazu passen: breite Nudeln, (Camargue-)Reis, Wildreis-Mix.

Pro Person: 25 g Fett, 45 g Eiweiss, 2 g Kohlenhydrate, 1705 kJ (407 kcal)

Variante: Estragon-Butter

Statt Vollrahm und Zitronenschale 80 g **weiche Butter** und ½ EL **Zitronen-**
safft mit den Schwingbesen des Handrührgeräts rühren, bis die Butter heller
ist. 2 EL **Estragon**, fein geschnitten, mit der Worcestershire-Sauce, Salz und
Pfeffer begeben, kurziterrühren. Butter auf ein Stück Klarsichtfolie geben,
zu einer Rolle formen, ca. 30 Min. kühl stellen.

Lässt sich vorbereiten: Espuma und Butter ca. 1 Tag im Voraus zubereiten,
kühl stellen.

