



Langsam gekochtes Rindfleisch

Zutaten: (Dieses Gericht reicht für vier Personen, hängt aber davon ab, ob diese grosse Fleischesser sind!)

- 800 Gramm feinstes ökologisches Rindsfilet
- Rosamarin
- Salbei
- Tymian
- Lorbeerblätter
- Oregano
- eine Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- 8 dünne Scheiben rohen Schinken

Bereiten Sie ein Gemisch aus folgenden duftenden Kräutern in einer Schüssel vor: eine grosse handvoll frischen Rosmarin, Salbei, Thymian, Lorbeerblätter und Oregano. Geben Sie Salz und Pfeffer dazu und mischen sie diese wohlriechenden Gewürze zu einem Gewürzsatz. (Dieses Gewürzsatz kann in einen Glasbehälter gefüllt werden um für alle möglichen Gerichte benutzt zu werden). In der Zwischenzeit binden Sie das Filet mit einer Schnur zusammen - nur dreimal – nehmen Sie ein Stück Brat- oder Aluminiumfolie, geben Sie darauf das Kräutergemisch und bedecken Sie das Rindsfilet mit den Kräutern. Legen Sie dann das Rindsfilet in eine Bratpfanne, dazu 5 – 6 Löffel Olivenöl und braten Sie das Fleisch bei grosser Hitze etwa 5 Minuten lang an. Das ist das einzige mal, dass das Fleisch mit grosser Hitze gekocht wird.

Nehmen Sie dann das Rindfleisch und hüllen Sie es in den Schinken ein. Wenn man das Fleisch auf diese Weise bedeckt, werden die duftenden Kräuter noch viel mehr vom Fleisch aufgenommen. Geben Sie es dann für eine Stunde in den Ofen bei 80 Grad Celsius. Das Fleisch wird sich wunderbar mit intensiven Rosa färben. Bellissima!