



## **Falsches Filet**, rosa gebraten (Niedrigtemperatur)

Das sogenannte Falsche Filet ist ein Teilstück aus der Schulter, welches sich entweder schmoren oder nach der Niedertemperatur-Methode rosa garen lässt.

Sie benötigen

- 1 Falsches Filet vom Wasserbüffel
- 2 EL Öl zum Anbraten

Für die Marinade

- 2 TL Senf, mittelscharf
  - 1 TL saure Sahne
  - 5 EL Olivenöl
  - 1 TL Majoran
  - 1 TL Thymian
  - ½ TL Steinsalz
  - frisch gemahlener Pfeffer
- 
- 2 Zehen Knoblauch (später dazu geben)

Zubereitung:

- tiefgefrorenes Fleisch **1 bis 2 Tage** vor der Zubereitung **im Kühlschrank auftauen** lassen.
- ca. **2 Stunden** vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, abspülen und trockentupfen
- Bratfett in einer Pfanne erhitzen
- Falsches Filet rundherum bei hoher Temperatur scharf anbraten, danach aus der Pfanne nehmen und **ca. 10 Minuten** offen ruhen lassen
- **währenddessen** den Backofen auf **80 bis 90°C** vorheizen, möglichst Temperatur kontrollieren
- für die **Marinade** Olivenöl mit Senf, Majoran, Thymian, Salz und Pfeffer gut vermischen

Nun das Fleisch in eine flache Auflaufform oder auf einen ofenfesten Teller setzen, von allen Seiten mit der Marinade **bepinseln** und **in den Ofen** schieben.

- danach ca. **alle 45 Minuten** das Fleischstück mit kleinen Mengen der Marinade bepinseln
- nach etwa **3 ½ Stunden** mit dem Bratenthermometer in die dickste Stelle des Fleisches stechen und die Kerntemperatur messen

Beträgt die **Kerntemperatur** des Fleisches **knapp 60°C**, wird der Knoblauch durch die Presse gedrückt und der Marinade zugefügt

- mit der Knoblauch-Marinade bepinseln und nach **15 Minuten** die Temperatur kontrollieren

**Nach ca. 4 ½ Stunden** sollte das Falsche Filet bei einer Kerntemperatur von ca. **63°C** rosa gebraten sein (**medium**), wer es lieber etwas mehr durchgegart hat, gibt noch 2°C und ein paar Minuten Garzeit dazu.

- das Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Alufolie gewickelt noch **10 Minuten ruhen** lassen

Das Falsche Filet schmeckt warm und auch am nächsten Tag kalt bzw. lauwarm ganz vorzüglich. Dazu passen grüne Bohnen und Rosmarin-Kartoffeln oder ganz klassisch Bratkartoffeln mit Remouladensauce.

G u t e n   A p p e t i t !