

Och jo, wird der eine oder andere sagen, Filet ist ja für Doofe, die einen ordentlichen Fleischgeschmack nicht kapieren. Da ist was dran. Es sei denn, es handelt sich um das Filet von einem Rind, dass besonders nett gehalten wurde und Zeit hatte, zu wachsen. Wenn's dann noch von der richtigen Rasse war und selbst der schiere Muskel halbwegs marmoriert ist, dann hat das Teil auch Geschmack. Aber, das doppeltdicke Stück wird ohnehin grundsätzlich mit einer feinen Sauce präsentiert...

Dass dieses „Gericht“ tatsächlich nach einem französischen Schriftsteller und Politiker Chateaubriand benannt wurde, gilt als widerlegt. Immerhin hat es unter diesem wohlklingenden Namen in der gehobenen Küche Karriere gemacht, sodass Köche weltweit wissen, was einer haben will, der eben Chateaubriand haben will. Gemeint ist ein mindestens doppeltdick geschnittenes, eher medium rare gebratenes Filetsteak mit Sauce Béarnaise (oder Kräuterbutter), frittierten Kartoffeln und einer Gemüseplatte (oder Salat). Wir konzentrieren uns heute einfach einmal auf das Fleisch und die Tunke – Pommes und gedünstetes Gemüse wirst du ja auch so können...

Die Zutaten (für 2 Portionen):

400 bis 600 g Rinderfilet aus der Mitte
neutrales Öl, Salz, schwarzer Pfeffer

für die Béarnaise:

3 mittelgroße Eier
200 g Butter
1 Schalotte
10~12 schwarze Pfefferkörner
1 EL getrockneter Estragon
Weißwein, Weißweinessig, Zitronensaft
Salz, schwarzer Pfeffer

Die Zubereitung:

Nimm das Filet rechtzeitig aus dem Kühlschrank, damit es vor dem Braten Zimmertemperatur hat. Heize den Backofen auf 80° vor und wärme darin eine Servierplatte für das Fleisch vor. Falls es der Metzger noch nicht getan hat: Parier das Fleisch, entferne also evtl. vorhandene Sehnenansätze und Silberhäute. Je nachdem, wie dick das Stück ist,

musst du es quer halbieren. Zum Braten sollte eine Portion etwa so hoch wie drei bis vier Finger sein. Reibe die Stücke mit der Hand ganz sanft mit Öl ein, dass sie gerade eben glänzen.

Setz eine gusseiserne oder eine Grillpfanne auf und lass sie recht heiß werden. Leg die Stücke hinein. Versuche sie erst dann zu wenden, wenn sie sich freiwillig vom Boden lösen. Dann hat das Fleisch eine schöne dunkelbraune Kruste. Mach das auch mit der anderen Seite. Anschließend wenden die Stücke nacheinander so, dass auch alle Seiten zumindest gebräunt sind. ALTERNATIVE: Handelt es sich um ein Stück, kannst du auch nur die Längsseiten anbraten, also das Filet nach und nach ein Stückchen in der Pfanne rollen – die Ende werden dann gar nicht gebräunt.

Versenke den Fühler deines Bratenthermometers in das dickste Stück, sodass die Spitze an der dicksten Stelle ankommt. Schieb die Pfanne mit den Filets in den Ofen. Lass sie so lange bei 80° drin, bis das Thermometer eine Kerntemperatur von 60° anzeigt. Nimm das Fleisch dann heraus, wickle es in doppelt Alufolie ein, leg es auf die vorgewärmte Platte und lass es mindestens 10 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen.

Für die Sauce sind zwei Dinge vorab zu erledigen. Koch einen Sud aus der geschälten, in Scheiben geschnittenen Schalotte mit den Pfefferkörnern und zwei Dritteln vom Estragon mit ungefähr 200 ml Weißwein und 1 EL Weißweinessig. Lass diesen Sud zu einer Essenz einkochen – es sollte nach dem abseihen etwa 1 EL Flüssigkeit übrigbleiben. Lass parallel die Butter sanft schmelzen – sie sollte keine Farbe nehmen und schon gar nicht zu Nussbutter werden. Trenn die Eier (heb das Eiweiß für was anderes auf) und gib die Dotter in eine Rührschüssel. Bereite ein Wasserbad vor, damit du die Sauce gleich überm Dampf aufschlagen kannst.

Verühr das Eigelb mit der Essenz und schlage die Mischung dann zu einem hellgelben Schaum. Achte darauf, dass die Masse nicht zu warm wird, sonst gibt's Rührei. Lass nun die geschmolzene Butter in dünnem Strahl hineinlaufen und schlage gleichmäßig weiter, damit sich Ei und Butter verbinden. Am Ende sollte die Sauce schwer vom Löffel laufen. Würze mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und ein paar Tropfen Zitronensaft und heb zum Schluss den restlichen Estragon unter.

Ich serviere dazu in der Pfanne frittierte Kartoffelwürfel und einen Salat, in dem unbedingt Kresse drin vorkommen sollte. Die klassische Gemüseplatte zum Chateaubriand besteht übrigens aus Karotten, Rübchen und/oder Kohlrabi, Blumenkohl und/oder Brokkoli sowie Erbsen. Das Gemüse wird einzeln durch Dünsten auf den jeweiligen Garpunkt gebracht und warmgehalten. Zuletzt werden die Sorten dann auch noch einzeln in der Pfanne mit Butter überglänzt und nur mit Meersalz und frischgemahlenem schwarzen Pfeffer gewürzt.