



CHEFKOCH.DE

Gefülltes Rinderfilet mediterran

eine Riesenroulade NT gegart

Das Rinderfilet längs zu einer großen Roulade schneiden, dafür knapp 1 cm über dem Schneidebrett den Schnitt ansetzen und nicht komplett durchschneiden, das dicke obere Stück nach hinten klappen und immer so weiter schneiden, bis das gesamte Filet zu einer großen Platte geschnitten ist. So bekommt man eine große, flache Scheibe aus dem Filet. Die Tomaten enthäuten und entkernen, mit den eingelegten, getrockneten Tomaten mit dem Pürierstab zerkleinern. Den Spinat 2 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser geben und gut abtropfen lassen. Die Blätter auseinanderbreiten und trocken tupfen.

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomatenmasse gleichmäßig auf dem Fleisch verteilen.

Darüber die Spinatblätter auslegen, dann den Serranoschinken darauf verteilen und die Creme fraiche darüber verstreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 80° Ober/Unterhitze vorheizen. Es ist ratsam, ein Backofenthermometer zu verwenden um die erforderliche Temperatur genau einzustellen.

Das Fleisch nun wieder aufrollen und mit Küchengarn binden.

Von außen noch mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Filetrolle darin rundherum anbraten. Den Rosmarin und Thymian sowie den Knoblauch nach dem Anbraten in die Pfanne geben. Ein Bratenthermometer in die Mitte der Rolle stecken und für etwa 90 Minuten bei 80° in den Ofenschieben. Die Rolle ist gut, wenn eine Kerntemperatur von 60° erreicht ist.

Dazu passt Blattspinat und Kartoffelgratin oder Sahnekartoffeln.

Arbeitszeit: ca. 40 Min.

Schwierigkeitsgrad: pfiffig

Kalorien p. P.: keine Angabe



Zutaten für 6 Portionen:

800 g	Rinderfilet(s)
6	Tomate(n), getrocknete und in Öl eingelegte
2	Tomate(n)
150 g	Blattspinat, frischer
100 g	Parmaschinken oder Serranoschinken
2 EL	Crème fraîche
	Pfeffer, schwarz
	Meersalz
3 EL	Olivenöl
einige Stiele	Rosmarin
einige Stiele	Thymian
2 Zehe/n	Knoblauch

Verfasser: curly64