Tenderloin-Steak

So muss Fleisch schmecken! Einmal ausprobiert, wird dieses Rezept für ein Tenderloin-Steak ganz bestimmt gespeichert.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 1,5 h

Ruhezeit: 10,0 h

Gesamtzeit: 11,8 h



Foto: Rami

Zutaten

4 Stk.	Filet Steaks
	Öl (zum Anbraten)

Für die Marinade

4 EL	Rohrohrzucker
3 EL	Paprikapulver (edelsüß)
2 EL	Senf (mittelscharf)
4 Stk.	Knoblauch
5 EL	Basilikum (frich gehackt)
2 Stk.	Lorbeerblätter (fein zerrieben)
3 TL	Thymian (frisch gemahlen)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Für die Rotweinsauce

400 ml	Rotwein (trocken)
1 Schuss	Olivenöl

Zubereitung

1. Für das **Tenderloin-Steak** zunächst die Marinade herstellen. Dazu den Knoblauch schälen und klein würfeln. Basilikumblätter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Lorbeerblätter

sehr fein zerreiben.

2. Knoblauch mit Rohrzucker, Paprikapulver, Senf, Basilikum, Lorbeer, Thymian, Salz und Pfeffer zu einer pastenartigen Marinade verrühren. Etwa 3 TL von der Marinade beiseite stellen.

3. Die Steaks mit der restlichen Marinade dick einreiben und in Frischhaltefolie wickeln. Im Kühlschrank mindestens 10 Stunden (besser sind 24 Stunden) durchziehen lassen.

4. Kurz vor Ende der Marinierzeit die Rotweinsauce zubereiten. Hierzu etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die beiseite gestellte Marinade darin anrösten. Mit etwas Rotwein ablöschen.

5. Die Sauce nun immer wieder eindicken lassen und mit Rotwein ablöschen (ca. 1 Stunde lang), bis eine sehr kräftige Sauce übrigbleibt. Währenddessen den Backofen auf 100°C vorheizen.

6. Etwas Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Steaks darin von jeder Seite ca. 1 Minute lang scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in Alufolie wickeln. Für einen zartrosa Garpunkt etwa 29 Minuten lang im Ofen garen lassen.

7. Steaks aus dem Ofen nehmen und anrichten. Auf jedes Steak einige Tropfen der Sauce (nicht mehr, da sie sehr geschmacksintensiv ist!) geben und sofort servieren.

Tipp

Das Tenderloin-Steak schmeckt wunderbar zu buntem Gemüse und Kartoffelpüree. Zusätzlich oder alternativ zur Rotweinsauce kann auch eine größere Menge Champignonsauce serviert werden.