

# FILET VOM RIND MIT LAUCH & FENCHEL



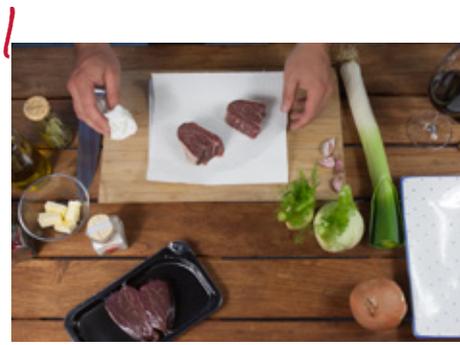
LOW CARB  
& BIG TASTE

## ZUTATEN FÜR 4

vier Filetsteaks  
Olio di oliva extravergine  
eine gelbe Zwiebel  
vier Knoblauchzehen  
eine Lauchstange (Porree)  
zwei Knollen Fenchel  
Butter  
Meersalz  
schwarzer Pfeffer



[www.fleischwerkstatt.at](http://www.fleischwerkstatt.at)



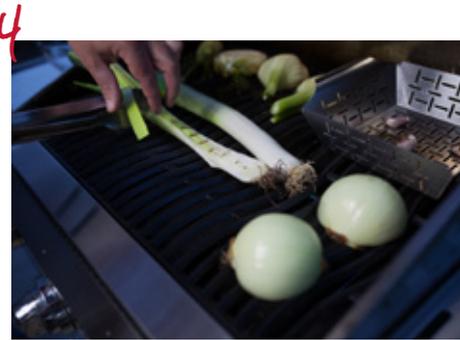
1 Die Filetsteaks auspacken und mit einem Papiertuch trockentupfen. Das Fleisch parieren (von Sehnen, Fett und Silberhäutchen befreien).



2 Gemüse waschen und abtrocknen. Eventuell verschmutzte Außenschale bei Lauch und Fenchel entfernen.



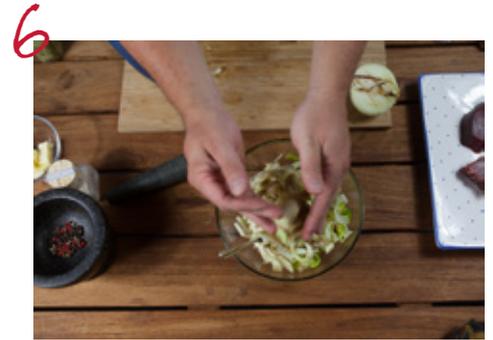
3 Zwiebel schälen und halbieren, Knoblauch andrücken (mit der flachen Seite des Messers leicht anquetschen, die Schale bleibt dran).



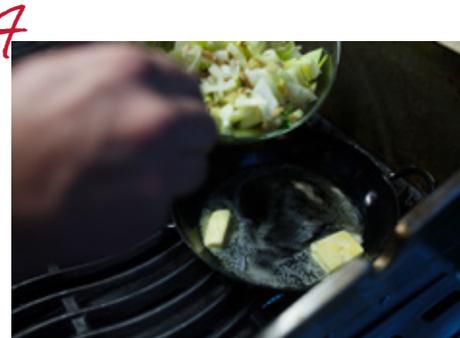
4 Das Gemüse bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Öl kurz von beiden Seiten angrillen, um leichte Röstaromen zu erhalten. Der Knoblauch wird dabei angenehm süß und nussig.



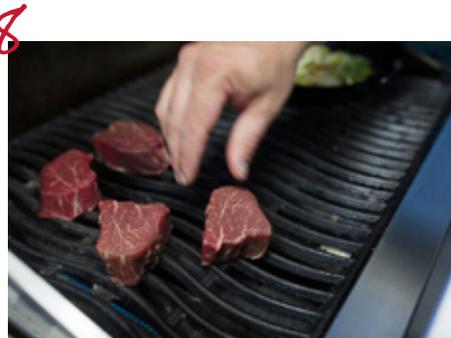
5 Das angegrillte Gemüse in ca. 1 cm große Stücke und Streifen schneiden. Zwiebel nicht zu fein hacken. Knoblauch zerdrücken.



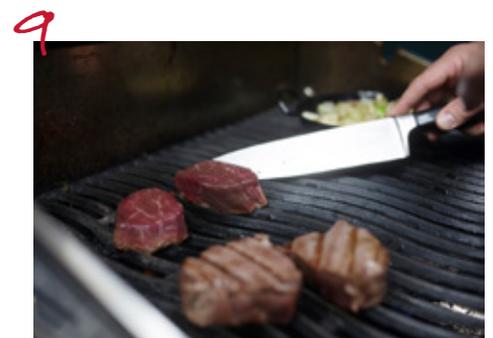
6 Lauch, Fenchel, Zwiebel und Knoblauch in einer Schüssel mit etwas Salz, Pfeffer und einem Schuss Olio di oliva (natürlich das kaltgepresste) vermengen.



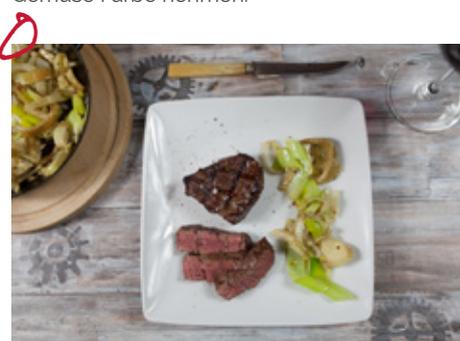
7 Butter in kleiner Pfanne bei wenig Hitze am Grill schmelzen lassen und das Gemüse darin confieren (langsam garen bei wenig Hitze). Achten Sie darauf, dass weder Butter noch Gemüse Farbe nehmen.



8 Die Steaks, die mittlerweile Raumtemperatur haben, bei starker Hitze ungewürzt und ohne Öl auf den Grill legen.



9 Wenden Sie die Steaks nach ca. 2 Minuten. Danach geben Sie die Steaks zum Ruhen in den lauwarmen Bereich des Grillers, in dem auch das Gemüse steht.



10 Servieren Sie die Steaks im Ganzen oder in Tranchen geschnitten mit etwas Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer. Das Fenchel-Lauch-Gemüse mit der leichten Butternote harmonisiert perfekt dazu.

## TIPP

**Geben Sie dem Steak die Zeit, die es braucht!**

Warten Sie immer, bis das Steak Raumtemperatur erreicht hat, bevor Sie es grillen oder braten. Nur so ist ein gleichmäßiger Garprozess gewährleistet. Wenn das Steak zu kalt ist, brennt die Außenseite an, während es im Inneren etwas roher als gewünscht ist. Auch nach der Hitze braucht das Fleisch eine Ruhephase für wahre Genusshöhepunkte.