

Basler Lummelbraten

Zutaten

Für 4 Personen

800 g Rindsfilet
Salz
Pfeffer
Bratbutter oder Bratcreme
1 Zwiebel, gespickt mit 1 Lorbeerblatt und 1 Nelke
1 kleines Stück Sellerie, in Stücke geschnitten
1 Rüebli, in Stücke geschnitten
1,5 dl Weisswein oder alkoholfreier Apfelsaft
1,5 dl Kalbsfond
1 EL Senf
1,5 dl Rahm



Zubereitung

1. Das Rindsfilet würzen und in der heissen Bratbutter ringsum 5 Minuten anbraten. Auf ein Blech geben und in der Mitte des auf 80 °C vorgeheizten Ofens 1 1/2 (saignant) bis 2 1/2 (rosa) Stunden nachziehen lassen.
2. In der restlichen Butter die Zwiebel, den Sellerie und das Rüebli einige Minuten dünsten, mit Weisswein ablöschen und aufkochen. Den Kalbsfond dazugliessen und die Sauce auf die Hälfte reduzieren. Die Sauce absieben, Senf und Rahm dazu geben und würzen.
3. Fleisch in Tranchen schneiden, wenig Sauce auf vorgewärmte Teller geben, Fleisch darauf legen und mit gebratenen Kartoffeln und gedämpftem Gemüse servieren.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 454 kcal, 44g Eiweiss, 27g Fett, 5g Kohlenhydrate.