

## Rindsfilet mit Bratapfel-Chutney

### Zutaten

Vorbereiten: Fleisch ca. 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen  
Zubereiten: ca. 30 Minuten  
Niedergaren: ca. 40 Minuten

Für 4 Personen

4 Stück Rindsfilet, je ca. 125 g  
Salz, Pfeffer  
Bratbutter oder Bratcrème

Bratapfel-Chutney:  
3 Äpfel, geschält, gerüstet, klein gewürfelt  
1 Schalotte, fein gehackt  
Bratbutter oder Bratcrème  
3 EL Zucker  
50 g Butter  
wenig Zimt, Nelkenpulver und rosa Pfeffer  
1 dl Apfelsaft  
1-2 TL Apfelessig  
Salz

2-3 EL Pinienkerne, geröstet



### Zubereitung

1. Ofen auf 80°C vorheizen. 1 Platte und 4 Teller darin vorwärmen.
2. Fleisch mit Haushaltspapier trockentupfen, würzen und in der heissen Bratbutter beidseitig je 1-2 Minuten anbraten. Auf die vorgewärmte Platte legen und im Ofen 30-40 Minuten niedergaren (Kerntemperatur 55-60°C).
3. Chutney: Äpfel und Schalotte in der Bratbutter anbraten. Zucker, Butter und Gewürze beifügen, Apfelsaft und -essig dazugießen, zugedeckt knapp weich kochen. Flüssigkeit offen sirupartig einkochen, abschmecken.
4. Das Fleisch auf die vorgewärmten Teller geben, Bratapfel-Chutney darauf verteilen, mit Pinienkernen garnieren und sofort servieren.

Dazu passen Randengemüse mit Orange und Bratkartoffeln mit Mandelblättchen, Sesam oder Leinsamen gebraten. Das Fleisch kann bei 60°C 30-60 Minuten warm gehalten werden.

## Nährwerte

Eine Portion enthält: 453 kcal, 34g Eiweiss, 24g Fett, 26g Kohlenhydrate.



Schweiz. Natürlich.



Weitere 5000 Rezepte finden Sie auf [www.swissmilk.ch/rezepte](http://www.swissmilk.ch/rezepte)

2 / 2