



## Medaillons vom Teres Major mit Zucchini-gemüse

### Zutaten

für 2 Personen



- **2 Stk. Teres Major oder Metzgerstück (z.B. vom Steindlhof-Angus)**
- **30 g Butterschmalz**
- **Meersalzflöckchen, Pfeffer (z.B. Whisky-Pfeffer von der Rosenheimer Gewürzmühle)**
- **1 Zweig Rosmarin, etwas frischer Thymian**
- **Öl (z.B. Mediteranes Öl von der Gartinger Mühle)**
- **1 große Zwiebel fein gewürfelt**
- **1 kleine Zucchini in Scheiben und Viertel geschnitten**
- **Kräuterbutter - am besten selbst gemacht**
- **Binefaden für die Küche**

### Zubereitung

30 Minuten

leicht

Fleisch ein bis zwei Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, abgedeckt in der Küche Temperatur annehmen lassen!

Ofen auf 110° Grad Ober-/Unterhitze vorheizen

Die Teres Major in Medaillons von ca. 4 – 5 cm schneiden, evtl. mit Binefaden hochbinden (so behalten die Medaillons ihre Form und werden gleichmäßig durch).

Die Medaillons mit dem Rosmarin in heißem Butterschmalz heiß anbraten, jede Seite ca. 3 Minuten, anschließend auf ein Teller geben und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten ziehen lassen. Ich verwende am liebsten ein Thermometer, um die Kerntemperatur zu kontrollieren.

Je nach Belieben:

46°-52° Kerntemperatur = rare/blutig (ca. 10 Minuten)

54°-55° Kerntemperatur = medium rare/englisch (ca. 15 Minuten)

56°-58° Kerntemperatur = medium/rosa (ca. 20 Minuten)

60°-62° Kerntemperatur = medium well/halb rosa (ca. 25 Minuten)

Während die Medaillons im Ofen sind, kann man das Gemüse zubereiten. Dazu wird die Pfanne, in der das Fleisch angebraten wurde, mit dem Öl nochmal erhitzt. Die Zwiebel und die Zucchini darin anbraten. Mit Thymian, Meersalzflocken und Pfeffer würzen. Das Gemüse auf kleiner Temperatur 5 bis 10 Minuten ziehen lassen.

Sobald das Fleisch die gewünschte Kerntemperatur erreicht hat, aus dem Ofen nehmen. Während die Zucchini mit Kräuterbutter angerichtet werden, können die Medaillons kurz nachziehen und anschließend auf den Zucchini platz nehmen. Fleischsaft, der sich auf dem Fleischteller gebildet hat, auf keinen Fall wegschütten. In ihm steckt der pure Geschmack, unbedingt das angerichtete Fleisch damit beträufeln.

Dazu passt Baguette und Grüner Salat.

Wir wünschen einen guten Appetit!

