Rinderfilet

1 Stück Rinderfilet/Filetsteak von jeder Seite 2-3 Minuten scharf anbraten. und dann für ca. 10 Minuten in den auf 100° vorgheizten Backofen stellen.

Als groben Anhaltspunkt folgende Tabelle:

Garstufe	Temperatur
Rare (Englisch)	45-52°C
Medium (Rare)	53-56°C
Medium (Rosa)	57-59°C
Well Done (Durch)	60-63°C

Tipp: Nehmt das Fleisch rechtzeitig vor der Zubereitung aus dem Kuḧlschrank. Es sollte beim Zubereiten Raumtemperatur haben. Wenn es innen noch kalt ist, aṅdern sich die Zubereitungszeiten. Außerdem besteht das Risiko, dass es schon stark anbraünt und der Rand übergart und im Inneren die Kerntemperatur noch nicht erreicht ist.