

## Kudu-Filet mit Kräuterkruste und Rotweinsauce

### Zutaten:

600g- 800g Kudu-Filet  
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
2 EL Traubenkernöl  
2 Zweige Rosmarin  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
1 EL frischer Thymian, gehackt  
1 EL frischer Rosmarin, gehackt  
1 dl Rotwein  
1 dl Rinderbrühe  
1 EL Butter  
1 kleine Zwiebel, fein gehacktt



### Anleitung:

#### Vorbereitung des Filets:

Das Kudu-Filet mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne das Traubenkernöl erhitzen. Rosmarinzwige und Knoblauch hinzufügen und das Filet von beiden Seiten scharf anbraten, bis es eine schöne Kruste hat.

#### Kräuterkruste:

In einer kleinen Schüssel den gehackten Thymian und Rosmarin mischen.

#### Filet im Ofen garen:

Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Das Filet aus der Pfanne nehmen und mit der Kräutermischung bestreuen.

Im Ofen ca. 8-10 Minuten garen, für ein Medium-Rare Ergebnis. Die Garzeit kann je nach Dicke des Filets variieren.

#### Rotweinsauce:

Die Zwiebel in der Pfanne mit dem Bratfett andünsten.

Mit Rotwein ablöschen und etwas reduzieren lassen.

Rinderbrühe hinzufügen und weiter köcheln lassen, bis die Sauce eine sämige Konsistenz erreicht.

Zum Schluss die Butter einrühren, um die Sauce zu binden.

#### Anrichten:

Das Filet aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

In Scheiben schneiden und mit der Rotweinsauce servieren.

**Beilagenempfehlung:** Knöpfli, Gemüse oder ein frischer Salat passen hervorragend zu diesem Gericht.