



Basler Lummelbraten

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze,
lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)



	Olivenöl	Den Backofen auf 180 Grad vorheizen
800 g	Rindsfilet	im Bratopf erhitzen
1 ½ TL	Salz	mit
wenig	Pfeffer	und
		würzen, rundum ca. 5 Min. anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat. Herausnehmen, zugedeckt beiseitestellen.
200 g	Rüebli	schälen und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden
350 g	Knollensellerie	schälen und in Stücke schneiden
250 g	Lauch	in etwa 5 cm lange Stücke schneiden
1	grosse Zwiebel	schälen und in Stücke schneiden
nochmals	Olivenöl	in den Bratopf geben
		Gemüse und Zwiebel anbraten, Braten zugeben
1 dl	Weisswein	und
1 dl	Fleischbouillon	dazugeben
		Fleischthermometer an der dicksten Stelle de Filets einstecken und in der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofen sca. 25 Minuten braten
100 g	Emmentaler, gerieben	über den Braten streuen und ca. 10 Minuten fertig braten. Die Kerntemperatur soll ca. 60 °C betragen. Braten herausnehmen, vor dem Tranchieren zugedeckt ca. 10 Min. stehen lassen. Bratflüssigkeit absieben. Gemüse zum Braten servieren.
		Braten aufschneiden und mit dem Gemüse und der Bratflüssigkeit sowie den Rösti-Galetten anrichten und servieren.