Bardierte Rinderfiletmedaillons

Die Medaillons leicht salzen und pfeffern. 1 Scheibe durchwachsenen Speck um das Fleisch legen und mit 1 Holzstäbchen (halbieren) feststecken, oder mit Garn festbinden. Das Fleisch in heißem Fett von jeder Seite 1 min scharf anbraten, dann von jeder Seite -je nach Dicke des Fleisches - 2 bis 3 min garen

Bardieren:

barde: kommt aus dem Französischen und heißt Speckscheibe

Die Speckscheibe bewirkt, dass das Fleisch saftig wird und nicht austrocknet; außerdem nimmt das Fleisch das Aroma vom Speck an.