

# Rinder-Filet mit Apfel-Marinade und Graupen-Risotto

## Für 2 Personen

400 g Rinderfilet	250 g Graupen	1 Zwiebel
1 Möhre	0,5 Sellerie	0,5 Lauch
1 Apfel, Granny-Smith	1 Limette, unbehandelt	20 g Ingwer
1 EL Senfkörner	1 TL Kurkumapulver	50 g Parmesan
100 ml Weißwein	1 L Gemüsefond	7 EL Olivenöl
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Möhre schälen und ebenfalls würfeln. Den Sellerie schälen und klein schneiden. Den Lauch von den Enden befreien, abziehen und in Würfel schneiden. Zwei Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin glasig dünsten. Die Graupen hinzu geben, mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen und etwa drei Minuten anschwitzen. Das Ganze mit Weißwein ablöschen, aufkochen und mit einem halben Liter Gemüsefond aufgießen. Das Graupenrisotto zugedeckt bei geringer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen und den restlichen Fond nach und nach hinzu gießen. Den Parmesan reiben und unterrühren. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Drei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin etwa drei Minuten von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend in den Backofen geben und sieben Minuten garen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Senfkörner darin etwa vier Minuten blanchieren. Anschließend durch ein Sieb gießen und abspülen. Den Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und mit der Schale in Würfel schneiden. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Ingwer schälen und reiben. Die Apfelstücke mit den Senfkörnern vermengen und mit dem Limettensaft, dem Ingwer, dem Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rinderfilets mit der Apfelmarmade überziehen und zusammen mit dem Graupenrisotto auf Tellern anrichten.

Christoph Buchmüller am 14. Januar 2010