

## Rinder-Filet mit Gemüse-Pfanne

### Für 2 Personen

|                            |                        |                     |
|----------------------------|------------------------|---------------------|
| 500 g Rinderfilet, a 250 g | 2 Zwiebeln, klein      | 2 Zehen Knoblauch   |
| 2 Karotten                 | 2 Zucchini, klein      | 1 Paprika, gelb     |
| 1 Paprika, rot             | 1 Zitrone, unbehandelt | 1 Bund Rosmarin     |
| 0,5 Bund Thymian           | 0,5 Bund Koriander     | 120 ml Olivenöl     |
| Butter                     | Szechuan-Pfeffer       | Pfeffer, bunt, grob |
| Meersalz                   |                        |                     |

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Den Knoblauch abziehen und andrücken. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen, den Knoblauch und einen Zweig Rosmarin hineingeben und das Rinderfilet von jeder Seite zwei Minuten anbraten. Anschließend zum Warmhalten in den Ofen geben. Den restlichen Rosmarin, den Thymian und den Koriander zupfen und fein hacken. Ein paar Zesten von der Zitrone reißen. 100 Milliliter Olivenöl mit den Kräutern und den Zitronenzesten in einen Topf geben. Das Ganze mit dem Szechuan-Pfeffer und Salz würzen und leicht erhitzen, bis es fingerwarm ist. Die Karotten von den Enden befreien und schälen. Die Zucchini ebenfalls von den Enden befreien und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, von den Scheidewänden befreien und in dünne Streifen schneiden. Einen Topf mit Wasser erhitzen und die Karotten darin kurz dünsten lassen. Eine Pfanne mit dem restlichen Olivenöl erhitzen und die Zucchini und die Paprika darin anbraten. Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Eine weitere Pfanne mit Butter erhitzen und die Zwiebelringe darin glasig dünsten. Die Karotten aus dem Topf nehmen, klein schneiden, zum Gemüse in die Pfanne geben und kurz mitdünsten. Anschließend die Olivenöl-Kräuter-Mischung über das Gemüse geben und alles gut miteinander vermengen. Das Rinderfilet aus dem Ofen nehmen und die Zwiebeln darüber geben. Das Rinderfilet mit der Gemüsepfanne auf Tellern anrichten und mit dem groben Pfeffer garnieren.

Lasse Fehr am 08. März 2010