

Rinder-Filet-Steak mit Pfeffer-Rahm-Soße, Fisolen

Für 2 Personen

2 Rinderfiletsteaks, á 250 g	250 g grüne Bohnen	10 Scheiben Bauchspeck, dünn
4 Kartoffeln, mehlig	3 Eier	500 g Semmelbrösel
2 Zwiebeln, weiß	1 Muskatnuss	1 Chilischote
30 g Ingwer	200 g Kartoffelstärkemehl	200 g Butter
250 ml Sahne	250 ml Rinderfond	125 ml Balsamico-Essig
1 Glas grüne Pfefferkörner	2 cl Cognac	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Backofen auf 110 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Das Fett in der Friteuse erhitzen. Den Ingwer säubern und die Bohnen putzen. Die Bohnen im Wasser gar kochen und dabei mit Salz und einer Scheibe Ingwer würzen. Die Bohnen anschließend im Eiswasser abschrecken. Jeweils fünf bis acht Bohnen zusammen mit Bauchspeck umwickeln und in heißer Butter leicht anbraten. Die Zwiebeln, abziehen und in einer Pfanne mit Olivenöl und den Pfefferkörnern anbraten, bis sie glasig werden. Die Chilischote längs aufschneiden, von den Kernen befreien und klein schneiden. Die Chilischote klein schneiden, in die Pfanne geben und das Ganze mit Balsamico-Essig ablöschen. Rinderfond aufgießen und einkochen lassen. Anschließend mit Cognac flambieren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets waschen und trocken tupfen, auf beiden Seiten leicht anbraten und dann im Backofen 20 Minuten lang garen. Vor dem Anrichten mit Salz und Pfeffer würzen. Die vorgekochten Kartoffeln in der Kartoffelpresse zerdrücken. Die Eier trennen und beide Eigelb zu der Kartoffelmasse hinzugeben. Das Eiweiß aufbewahren. Die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Das Stärkemehl und zerlassene Butter mit den Kartoffeln vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Aus der Kartoffelmasse kleine Kroketten formen. Diese in Eiweiß und anschließend in den Semmelbröseln wenden. Die Kroketten in der Friteuse goldbraun backen und anschließend mit den Filets und den Bohnen servieren. Das Ganze mit der Pfeffersoße garnieren.

Manfred Folie am 26. April 2010