

Rinder-Filet mit Barbecue-Soße, Rosmarin-Kartoffeln

Für 2 Personen

2 Rinderfilets, a 150 g	8 kleine Kartoffeln	8 Babymöhren, mit Grün
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	2 Zitronen
6 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian	4 Blätter Salbei
3 EL Butter, weich	50 ml Worcester-Soße	50 g brauner Zucker
125 ml Ketchup	1 TL Senf, mittelscharf	2 TL Paprikapulver
2 TL Chilipulver	Tabasco	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Zwei Esslöffel braunen Zucker beiseite legen. Für die Barbecue-Soße die Zwiebeln abziehen und fein hacken. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Den Ketchup, die Worcester-Soße, den Senf, den braunen Zucker, Chili- und Paprikapulver, 125 Milliliter Olivenöl, einen Spritzer Tabasco und eine Prise Salz mit zu den Zwiebeln geben und gut vermengen. Die Zitronen auspressen und den Saft zugeben. Die Knoblauchzehe abziehen, andrücken und mit in die Soße geben. Das Fleisch waschen und trockentupfen. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten anbraten. Zwei Zweige Rosmarin, den Thymian und Salbei mit in die Pfanne geben. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen und mit den Gewürzen in Alufolie einwickeln und für circa acht Minuten zum Garen in den Ofen geben. Die Karotten schälen und zwei Zentimeter vom Grünen stehen lassen. Die Karotten in Salzwasser blanchieren und danach unter kaltem Wasser abschrecken. Die Kartoffeln abgießen und mit Butter in die Pfanne geben. In der Zwischenzeit die Nadeln von vier Rosmarinzweigen hacken und kurz vor dem Ende mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in der Pfanne erhitzen und die Karotten darin anschwanken. Den braunen Zucker zugeben und das Ganze karamellisieren lassen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Die Karotten und die Kartoffeln zugeben. Die Soße über das Fleisch geben und servieren.

Ilona Bolotina am 06. Dezember 2010