

Rinder-Filet mit Auberginen-Bulgur

Für 2 Personen

2 Rinderfilets, a 200 g	150 g Bulgur	1 Aubergine
1 rote Paprika	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
1 Bund glatte Petersilie	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 TL Harissa	250 ml Rinderfond	50 ml Rotwein
20 ml Portwein	20 g Butter	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Rinderfilets waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Rinderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und anbraten. Den Thymian und den Rosmarin zupfen und hinzugeben. Anschließend das Fleisch zum Warmhalten in den Ofen geben. Für die Soße die Pfanne in der das Fleisch gebraten wurde mit dem Rotwein, dem Portwein und dem Rinderfond aufgießen und reduzieren lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und etwas Harissa würzen. Die Aubergine in kleine Würfel schneiden. Die Paprika halbieren, vom Strunk und Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten und die Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Etwas Wasser mit Salz und Olivenöl erhitzen. Anschließend über den Bulgur gießen und kurz quellen lassen. Ein paar Butterflöckchen dazugeben, bis er fein krümelig ist. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten und die Knoblauchzehen anschwitzen. Die Auberginen und die Paprika dazugeben und anbraten. Die Blattpetersilie zupfen. Mit der Blattpetersilie, Harissa, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend den Bulgur unterheben. Das Rinderfilet aus dem Ofen nehmen. Den Bulgur auf dem Teller anrichten, die Soße drapieren und das Rinderfilet darauf anrichten.

Marina Jesse am 04. April 2011