

Pochiertes Rinder-Filet mit Senf-Schaum und Reis

Für 2 Personen

300 g Rinderfilet	150 g Basmatireis	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	200 g Brokkoli	1 unbehandelte Zitrone
0,5 Bund Basilikum	1 Ei	1 TL scharfer Senf
500 ml Kalbsfond	Tabasco	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Den Reis in Salzwasser garkochen. 400 Milliliter des Kalbsfonds aufkochen. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Das Fleisch in den Kalbsfond geben und pochieren. Die Paprikaschoten vierteln, von den Scheidewänden und Kernen befreien und in grobe Würfel schneiden. Den Brokkoli in Röschen teilen. Das Gemüse in Salzwasser blanchieren und anschließend kalt abschrecken. Das Basilikum zupfen und fein hacken. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Das Ganze mit einem Schuss Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse mit dem Dressing marinieren. Das Filet aus dem Fond nehmen und im Backofen warmhalten. Das Ei aufschlagen und trennen. Das Eigelb mit Tabasco und Senf in einen Topf geben und mit dem restlichem Fond aufkochen und unter ständigem Rühren schaumig schlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Filet aus dem Backofen nehmen und in Scheiben schneiden. Das Rinderfilet mit dem Senfschaum und dem Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Josef Mauel am 12. Mai 2011