

Gepfeffertes Rinder-Filet mit Süßkartoffeln und Pesto

Für 2 Personen

500 g Rinderfilet	500 g Süßkartoffeln	1 Zwiebel
200 g Rucola	100 g Pinienkerne	1 Muskatnuss
400 ml Gemüsebrühe	250 ml Milch	4 EL Butter
250 ml Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer
bunter Pfeffer		

Den Gemüfefond in einen Topf geben und erhitzen. Die Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in den Gemüfefond geben. Die Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Die garen Kartoffeln aus dem Topf nehmen und mit den Zwiebeln und der Milch in einer Schüssel pürieren. Das Ganze mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Den bunten Pfeffer in einem Mörser zerstoßen. Anschließend das Fleisch mit dem Pfeffer panieren. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Rinderfilet hineingeben. Das Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten und es anschließend aus der Pfanne nehmen. Das Fleisch ruhen lassen. Das Basilikum abzupfen und fein hacken. Die Pinienkerne zerkleinern. Beides zusammen mixen, salzen und das Olivenöl hinzugeben. Den Süßkartoffelbrei in die Mitte eines Tellers geben. Das Fleisch aufschneiden und darauf geben. Das Fleisch mit dem Pesto garnieren.

Karl Röske am 20. Juni 2011