

Rinder-Filet, Süßkartoffel-Püree, Zucker-Schoten, Chutney

Für 2 Personen

200 g Rinderfilet	300 g Süßkartoffeln	100 g Zuckerschoten
4 Knoblauchzehen	2 rote Zwiebeln	1 unbehandelte Limette
1 reife Mango	100 g Butter	100 g Schlagsahne
100 ml trockener Weißwein	1 Bund Rosmarin	1 Bund Thymian
1 Vanilleschote	1 rote Chilischote	1 Muskatnuss
Zucker	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Zwei Knoblauchzehen abziehen und kleinhacken, die Nadeln vom Rosmarin und die Blätter vom Thymian abzupfen. 50 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen, darin das Rinderfilet mit dem Knoblauch und dem Rosmarin und dem Thymian anbraten und anschließend 20 Minuten im Backofen fertig garen. Salzwasser in einem Topf erhitzen. Die Süßkartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser gar kochen. Das Wasser abgießen, die Schlagsahne und 40 Gramm Butter dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatabrieb würzen und das Ganze stampfen. Die Mango schälen und würfeln. Die Vanilleschote halbieren, längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die restlichen Knoblauchzehen und die Zwiebeln abziehen und würfeln. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und kleinschneiden. Die Limettenschale abreiben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, darin den Knoblauch, die Zwiebeln, die Chilis und den Limettenabrieb andünsten, anschließend mit dem Wein ablöschen und kurz köcheln lassen. Die gewürfelte Mango dazugeben, alles etwas ziehen lassen und mit Salz, Vanillemark und Pfeffer abschmecken. Die Zuckerschoten in kochendem Salzwasser blanchieren, anschließend mit Eiswasser abschrecken und in der übrigen Butter und etwas Zucker in einer Pfanne braten. Das Rinderfilet mit den Zuckerschoten, dem Süßkartoffelpüree und dem Mango-Chili-Chutney auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Ziethen am 06. Juli 2011