

# Rinder-Filet, Kräuter-Mantel, Saison-Gemüse, Rösti

## Für 2 Personen

300 g Rinderfilet	3 festk. Kartoffeln	1/2 Blumenkohl
2 Karotten	0,5 Broccoli	150 g Parmesan
2 Zweige Thymian	3 Zweige Salbei	1/2 Bund Majoran
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Parmesan reiben und in einer Bratpfanne ohne Fett erhitzen. Anschließend über ein Trinkglas stülpen und auskühlen lassen. Die Kartoffeln, Karotten, das Blumenkohl und den Broccoli waschen, schneiden und in einem Topf mit Dampfgareinsatz dämpfen. Anschließend den Thymian, Salbei und Majoran feinhacken und mit Salz und Pfeffer mischen. Die Kräuter auf ein Brett legen und das Filet darüber rollen. Das Filet in der Bratpfanne mit etwas Olivenöl braten. Das Gemüse aus dem Topf nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend vorsichtig in den Parmesankorb legen. Das Rinderfilet aufschneiden. Das Filet im Kräutermantel mit dem Gemüse im Parmesankorb auf einem Teller anrichten und servieren.

Peter Lilja am 19. Dezember 2011