

Rinder-Filet mit Ingwer-Möhren und Sherry-Soße

Für zwei Personen

2 Rinderfiletsteaks, à 180 g	300 g Karotten	25 g Pinienkerne
1 Zwiebel	1 Schalotte	100 ml Crème double
1 EL Zucker	1 Zweig Rosmarin	100 ml trockener Sherry
Butter	Öl	Ingwer
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Die Karotten waschen, schälen und in dünne Streifen hobeln. Dann etwas Ingwer schälen und fein hacken. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel hacken. Danach die Pinienkerne kurz anrösten. Anschließend die Filetsteaks waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten etwa zwei bis drei Minuten scharf anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und für etwa 15 Minuten auf den Rost in den Backofen geben. Die Schalotte abziehen, klein hacken und in etwas Butter dämpfen. Anschließend den Rotwein dazugießen und auf die Hälfte einreduzieren lassen. Danach die Crème double, etwas Salz und Pfeffer dazugeben und das Ganze köcheln lassen, bis die Soße eine cremige Konsistenz hat. Dann den Rosmarin klein hacken, hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zwiebelwürfel in etwas Butter glasig andünsten. Dann den Zucker dazugeben und die Zwiebel damit karamellisieren. Danach die Karotten und den Ingwer hinzufügen und das Ganze für etwa zehn Minuten dünsten. Zwischendurch die Möhren umrühren und darauf achten, dass sie ihren Biss behalten. Die Pinienkerne dazugeben und salzen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und für etwa drei Minuten ruhen lassen. Das Rinderfilet mit Ingwermöhren und Rotweinsoße auf Tellern anrichten und servieren.

Ingrid Peters am 14. März 2012