

Rinder-Filet mit Süßkartoffeln und Pesto

Für 2 Personen

500 g Rinderfilet	500 g Süßkartoffeln	1 Zwiebel
200 g Rucola	100 g Pinienkerne	250 ml Olivenöl
1,5 l Gemüsefond	4 EL Butter	250 ml Milch
Muskatnuss	Salz, bunter Pfeffer	schwarzer Pfeffer

Die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen und die Süßkartoffelwürfel darin gar kochen. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Einen Esslöffel Butter erhitzen und die Zwiebel dazugeben. Die Süßkartoffeln abgießen, die angeschwitzten Zwiebeln und die Milch dazu geben. Zu einem Püree pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und mit dem bunten Pfeffer panieren. Drei Esslöffel Butter in einer Pfanne zerlassen und das Rinderfilet darin scharf anbraten. Anschließend das Rinderfilet aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Das Basilikum klein schneiden. Die Pinienkerne zerkleinern und zu dem Basilikum geben. Das Olivenöl unter ständigem Rühren dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Süßkartoffelpüree an einem Teller anrichten und das Rinderfilet darauf geben. Mit dem Pesto garnieren und servieren.

Christina Pohl am 29. März 2012