

Rinder-Filet im Speck-Mantel mit Butter-Gemüse

Für zwei Personen

350 g Rinderfilet	2 Scheiben Speck	1 Zwiebel
1 Petersilienwurzel	1 rote Paprika	1 Möhre
1 Kohlrabi	250 g kleine Kartoffeln	3 Zweige Rosmarin
1 EL Sahnemeerrettich	50 g Butter	Rapsöl, Meersalz
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 110 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in zwei etwa vier bis fünf Zentimeter dicke Scheiben schneiden und die Ränder des Fleisches mit jeweils einem Speckstreifen umwickeln und mit Kochbindfaden fixieren. Die Rinderfilets mit Pfeffer würzen und von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend im Backofen für 15 bis 20 Minuten weiter garen. Das Gemüse putzen und in gleich große Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in zerlassener Butter bissfest garen. Die Kartoffeln waschen, halbieren und in Öl wenden. Ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rosmarinzwige zwischen die Kartoffeln legen und in der Pfanne rösten. Das Rinderfilet mit dem Buttergemüse und den Rosmarinkartoffeln auf einen Teller geben, mit ein wenig Fleur de Sel bestreuen und etwas Sahnemeerrettich garniert servieren.

Arno Asmus am 08. November 2012