

Rinder-Filet mit Senf-Kruste und karamellisierten Möhren

Für zwei Personen

200 g Rinderfilet	4 mehlig Kartoffeln	300 g Babykarotten
250 g Erbsen, TK-Ware	1 Muskatnuss	5 EL mittelscharfer Senf
125 ml Milch	100 g Sahne	Zucker, Butter
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser gar kochen. Kurz vor Ende der Garzeit die Erbsen zugeben. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten. Anschließend mit Senf bestreichen und für circa zehn Minuten in den Backofen geben. Die Karotten schälen. Etwas Butter in der Pfanne erhitzen, den Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Die Karotten hineingeben und anbraten. Die Kartoffeln und die Erbsen abgießen. Die Sahne und die Milch zugeben und stampfen. Mit etwas Muskat und Salz abschmecken. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, aufschneiden, mit dem Püree und den Karotten auf Tellern anrichten und servieren.

Bodo Kammann am 09. Januar 2013