

Rinder-Filet, Zwiebel-Balsamico-Soße, Rosmarin-Kartoffeln

Für zwei Personen

400 g Rinderfilet	300 g Kartoffeln, klein, fest kochend	200 g Feldsalat
1 Zwiebel, rot	40 g Butter	100 ml Rinderfond
50 ml Aceto di Balsamico	2 EL Sojasauce	1 EL Erdnussöl
1 Zweig Rosmarin	1 EL Speisestärke	1 EL Zucker
Olivenöl, Pflanzenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Die Zwiebel abziehen und in halbe Ringe schneiden. Das Rindfleisch waschen, trocken tupfen und anschließend mit etwas Zucker, etwas Aceto di Balsamico, etwas Salz, Pfeffer und der Sojasauce marinieren. Die Kartoffeln waschen, schälen und in schmale Kartoffelecken schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Kartoffelecken anbraten. Anschließend einen Rosmarinweig mit hineingeben, einen Deckel auf die Pfanne geben und die Kartoffeln circa 20 Minuten garen lassen. Nach der Garzeit die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen. Pflanzenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und das marinierte Rinderfilet von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend das Rinderfilet in den vorgeheizten Backofen geben. Die Marinade in die Fleischpfanne geben und die Zwiebeln dünsten. Anschließend mit Butter und dem Rinderfond eine Sauce herstellen. Eventuell mit etwas Speisestärke die Sauce andicken. Den Feldsalat gründlich waschen und trocken tupfen. Aus etwas Zucker, dem restlichen Aceto di Balsamico, dem Erdnussöl, sowie Salz und Pfeffer ein Salatdressing anrühren und dieses über den Feldsalat geben. Das Rinderfilet zusammen mit den Kartoffelecken, der Sauce sowie dem Salat auf einem Teller anrichten und servieren.

Thomas Semnet am 12. Februar 2013