

Rinder-Filet mit Zuckerschoten und Rosmarin-Kartoffeln

Für zwei Personen

300 g Rinderfilet	6 festk. Kartoffeln	100 g Zuckerschoten
1 Knoblauchzehe	1 Bund Rosmarin	1 Bund glatte Petersilie
200 ml trockener Rotwein	100 ml Sahne	2 EL Sojasauce
2 EL Honig	50 g Butter	100 g Kokosfett
4 EL Olivenöl	Paprikapulver	Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer		

Zuerst den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Dann die Kartoffeln putzen und in einem Topf mit Wasser zehn Minuten vorkochen. Anschließend den Rosmarin zupfen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in zwei Stücke schneiden. Dann das Kokosfett in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch zusammen mit etwas Rosmarin scharf anbraten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen garen. Das Bratfett in der Pfanne mit dem Rotwein ablöschen und einreduzieren lassen, dann mit Salz und der Sahne verfeinern. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Anschließend das Wasser abgießen und die Kartoffeln vierteln. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Kartoffeln bei mittlerer Hitze fünf Minuten darin braten. Die Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Dann den restlichen Rosmarin und die Petersilie hinzugeben und alles mit Salz, Pfeffer, dem Knoblauch, dem Paprikapulver und dem Cayennepfeffer würzen. Anschließend die Sojasauce zu den Kartoffeln geben. Das Ganze so lange braten, bis die Kartoffeln die gewünschte Bräune erreicht haben. Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Dann den Honig, etwas Wasser und Salz hinzugeben. Abschließend die Zuckerschoten putzen und circa zwei Minuten darin dünsten lassen. Das Rinderfilet mit den Zuckerschoten und den Rosmarinkartoffeln auf Tellern anrichten, mit der Rotweinsauce garnieren und servieren.

David Walter am 26. März 2013