

# Filet mignon mit Zucchini-Rösti und Birnen-Bohnen-Salat

## Für zwei Personen

2 Rinderfilets, à 220 g	8 Scheiben Schwarzwaldschinken	150 g festk. Kartoffeln
100 g grüne Bohnen	100 g gelbe Bohnen	125 g Zucchini
50 g Friséesalat	50 g junge Spinatblätter	50 g Lollo Rosso
2 Birnen	2 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehen	1/2 Bund Salbeiblätter
1 Bund Thymian	2 TL Zucker	$\frac{1}{2}$ EL Mehl
20 g Butter	1 TL Senf	1 EL Dijon-Senf
1 Ei	2 EL Weinessig	20 ml Weinbrand
2 EL süße Sahne	5 EL Butterschmalz	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Die Rinderfilets waschen und trocken tupfen. Die Salbeiblätter abzupfen. Die Schinkenscheiben mit jeweils drei Salbeiblättern belegen und die Rinderfilets damit umwickeln. Anschließend mit Küchengarn fixieren. Das Butterschmalz in einer Grillpfanne erhitzen. In der heißen Pfanne die umwickelten Filets auf jeder Seite zwei Minuten scharf anbraten. Anschließend das Fleisch in Alufolie wickeln und 15 bis 20 Minuten im Ofen ruhen lassen. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Bohnen waschen, in das heiße Wasser geben und acht bis zwölf Minuten garen. Anschließend das Wasser abgießen, die Bohnen abschrecken und abtropfen lassen. Die Salate verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Birnen waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Den Senf mit dem Essig, einem Teelöffel Zucker, etwas Olivenöl und zwei Esslöffeln Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bohnen, die Birnen und den Pflücksalat vermengen und das Dressing darüber geben. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Kartoffeln schälen. Den Thymian zupfen und fein hacken. Von dem Zucchini die Enden entfernen. Eineinhalb Knoblauchzehen abziehen und pressen. Das Ei trennen. Die Kartoffeln und die Zucchini getrennt voneinander grob raspeln und gut ausdrücken. Den Kartoffelsaft in einer Schale auffangen und stehen lassen, bis sich die Stärke abgesetzt hat. Anschließend die Flüssigkeit abgießen. Nun die aufgefangene Stärke, das Eigelb und das Mehl mit dem geraspelten Gemüse vermengen und mit Salz, Pfeffer, etwas Thymian und den gepressten Knoblauchzehen würzen. Die Röstmasse portionieren und in die heiße Pfanne geben. Die Rösti ein wenig flachdrücken und von beiden Seiten goldbraun backen. Eine Pfanne mit der Butter erhitzen. Die restliche Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Den Knoblauch, den restlichen Thymian, den Weinbrand, den Dijon-Senf, den restlichen Zucker und die Sahne in die heiße Pfanne geben. Unter Rühren köcheln lassen, bis die Sauce leicht eindickt. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rinderfilets aus dem Ofen nehmen und die Alufolie entfernen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Ein paar Blätter vom Salbei zupfen. Das Filet mignon mit dem Zucchini-Rösti und dem Birnen-Bohnen-Salat auf Tellern anrichten, mit Salbeiblättern garnieren und servieren.

Ralf Götz am 14. November 2013