

Barolo-Filet-Steak mit Bohnen-Püree, Parmesan-Cracker

Für zwei Personen

2 Rinderfiletsteaks, à 200 g	825 g weiße Bohnen	4 Knoblauchzehen
2 EL Semmelbrösel	50 g Parmesan	50 g kalte Butter
2 EL Crème-fraîche	300 ml Geflügelfond	50 ml Gemüsefond
180 ml Barolo-Rotwein	1 Bund Thymian	5 Pfefferkörner, schwarz
Wasabipaste, Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Die Knoblauchzehen abziehen und zusammen mit sechs Thymianzweigen, dem Geflügelfond, dem Wein, den Pfefferkörnern und einer Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Anschließend die Rinderfiletsteaks waschen, in den Topf geben und mit geschlossenem Deckel circa sechs bis zehn Minuten sanft garen. Das Fleisch muss komplett von der Flüssigkeit bedeckt sein. Das gegarte Fleisch herausnehmen, in Alufolie verpacken und ruhen lassen. Etwa 150 Milliliter von dem Kochsud aufkochen lassen, Gewürze entfernen und den Knoblauch zerdrücken. Die Flüssigkeit mit dem Knoblauch etwas einkochen lassen und mit der kalten Butter binden. Anschließend die Sauce warm stellen. Für das Püree die Bohnen putzen und abspülen. Anschließend zusammen mit dem Gemüsefond sowie der Crème fraîche in einem Topf erwärmen und danach pürieren. Das Bohnenpüree mit etwas Wasabipaste und je einer Prise Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Für die Zubereitung der Cracker zuerst den Parmesan reiben und mit den Semmelbröseln vermischen, einige Thymiannadeln abzupfen, begeben und mit dem Pfeffer abschmecken. Eine große Pfanne erhitzen und die Parmesanmasse kreisförmig mit circa sechs Zentimetern Durchmesser einstreuen. Bei mittlerer Hitze den Käse schmelzen lassen, dann vorsichtig wenden und zu Crackern fertig braten. Im Anschluss die Barolo-Filetsteaks aus der Alufolie nehmen. Das Filetsteak mit dem Bohnenpüree und den Parmesan Crackern auf einem Teller anrichten, anschließend mit etwas Thymian garniert servieren.

Laura Oberhofer am 28. Mai 2014