

Rinder-Filet mit Zitronen-Risotto und Zuckerschoten

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

380 g Rinderfiletsteak	1 Zweig Rosmarin	3 Zweige Thymian
1EL Butterschmalz	1 Knoblauch	

Für die Zuckerschoten:

100 g Zuckerschoten	1 Knoblauchzehe	10 g Butter
---------------------	-----------------	-------------

Für den Risotto:

100 g Risottoreis	1 Zitrone, unbehandelt	1 Schalotte
2 Knoblauch	100 g Parmesan	100 g Butter
300 ml Geflügelfond	100 ml Weißwein, trocken	Butterschmalz
Salz, Pfeffer		

Den Ofen auf 120 Grad vorheizen. Die Schalotte schälen und halbieren, die eine Hälfte klein hacken und in einem Topf im Butterschmalz anschwitzen, den Reis dazu geben und unter ständigem Rühren anschwitzen, bis er glasig ist, dann mit Weißwein ablöschen und einkochen. Stetig mit dem Geflügelfond aufgießen und umrühren. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Den Knoblauch schälen und halbieren, die eine Hälfte klein hacken. Den Rosmarin und den Thymian von den Stielen abzupfen und fein hacken. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Rinderfilet auf beiden Seiten etwa drei Minuten scharf anbraten, zum Schluss die gehackten Kräuter und den Knoblauch mit in die Pfanne tun, damit sie nicht verbrennen. Das Rinderfilet anschließend in den vorgeheizten Ofen legen und etwa 15 Minuten ruhen lassen. Die Zuckerschoten waschen und trocken tupfen, in feine Streifen schneiden und in der Butter dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Parmesan reiben und mit der Butter und dem Abrieb der Zitrone unter den Risotto rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rinderfilet aus dem Ofen nehmen und in schmale Streifen schneiden und die Butter darauf verteilen, salzen und pfeffern, Auf einem Teller das Rinderfilet mit dem Zitronen-Risotto und den Zuckerschoten anrichten und servieren

Susanne Huber am 14. August 2014