

Rinder-Filet, Süßkartoffel-Pommes, Balsamico-Pilze

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets, à 200 g Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Süßkartoffelpommes:

1 mittelgroße Süßkartoffel 1 TL getrockneter Thymian 2 TL getrockneter Oregano
2 EL Rapsöl Meersalz, Salz, Pfeffer

Für die Pilze:

400 g braune Champignons 2 EL Crème Fraîche 1 EL Balsamicoessig
Salz, Pfeffer

Einen Backofen auf 100 Grad, einen weiteren auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Rinderfilet darin von allen Seiten kurz und scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und weiter drei bis fünf Minuten braten lassen. Anschließend salzen, pfeffern und in den auf 100 Grad vorgeheizten Backofen geben. Das Rapsöl mit etwas Pfeffer, Salz, dem Oregano sowie dem Thymian vermischen. Die Süßkartoffel schälen, in Streifen schneiden, in der Marinade wenden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Ofen für etwa 20 Minuten weich werden lassen. Die Pilze putzen, halbieren und in einer Pfanne anbraten. Leicht mit Pfeffer und Salz würzen, den Balsamicoessig und die Crème-fraîche dazugeben und verrühren. Die Süßkartoffelpommes und das Rinderfilet aus dem Ofen nehmen. Auf einem Teller das Rinderfilet mit den Süßkartoffelpommes und den Pilzen anrichten und servieren.

Vanessa Hansen am 20. August 2014