

Rinder-Filet mit Rosmarin-Kruste und Ratatouille

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

400 g Rinderfilet	100 g Butter	1 EL Parmesan
1 $\frac{1}{2}$ EL Öl	$\frac{1}{2}$ EL mittelscharfer Senf	1-2 Zweige Rosmarin
1 -2 Zweige Thymian	2-3 Stiele Petersilie	1 TL grüne Pfefferkörner
10 EL Paniermehl	Salz, Pfeffer	

Für das Ratatouille:

1 rote Paprika	1 Aubergine	1 Zucchini
2 Tomaten	200 g stückige Tomaten	1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen	120 ml Olivenöl	1 Bund Kräuter der Provence
1 Bund Basilikum	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-und Unterhitze vorheizen. Für das Rinderfilet das Fleisch waschen und trockentupfen. Anschließend das Fleisch in Scheiben schneiden, salzen und mit frisch gemahlenem Pfeffer einreiben. Die Kräuter fein hacken, die Butter schmelzen und die Kräuter mit dem Paniermehl, dem Parmesan und etwas Salz, Pfeffer, den Senf und den grünen Pfefferkörnern verrühren. Die Panade kurz köcheln lassen und dann zur Seite stellen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf beiden Seiten gut eineinhalb Minuten scharf anbraten. Das Fleisch in eine Auflaufform geben und mit der Panade gut einen Zentimeter dick bestreichen. Das Filet für circa 15 Minuten in den Backofen geben. - 7 - Die Aubergine und die Zucchini von den Enden befreien und in gleichgroße Stücke schneiden. Die Paprika aufschneiden, von den Scheidewänden und Kernen befreien und ebenfalls in Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Die frischen Tomaten und die Dosentomaten in Stücke schneiden. Die Kräuter fein hacken. Die Aubergine, die Zucchini und die Paprika mit etwas Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel und den Knoblauch bei mittlerer Hitze mit etwas Olivenöl in einem Topf anbraten und die Aubergine und die Zucchini dazugeben. Die Paprika mit etwas Olivenöl ebenfalls dazugeben und das Ganze gut umrühren. Zwei Minuten köcheln lassen und anschließend die Tomaten und die Dosentomaten, sowie deren Saft dazugeben und alles weitere fünf Minuten köcheln lassen. Die Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rinderfilet mit dem Ratatouille auf Tellern anrichten und servieren.

Jens Rigterink am 26. Januar 2015