

Rinder-Filet mit Polenta, Gemüse, Rotwein-Balsamico-Soße

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

400 g Rinderfilet 7 cm 100 g Butterschmalz Salz, schwarzer Pfeffer

Für die Sauce:

1 Möhre 1 Schalotte 1 Lauch
1 Lorbeerblatt 1 Zehe Knoblauch 1 Zweig Thymian
1 EL Apfelkraut 200 ml Rinderfond 100 ml Olivenöl
100 g Butter 100 ml Balsamicoessig 50 ml salzarme Sojasoße
100 ml trockener Rotwein Salz, fermentierter Pfeffer

Für das Gemüse:

1 orange Paprika 1 rote Paprika 1 kleine gelbe Zucchini
1 kleine grüne Zucchini 4 Rosmarinzweig 100 ml Olivenöl
1 EL Akazienhonig 1 EL Zucker 2 Prisen Piment-d'Espelette
1 Prise rosa Salzflocken 1 EL Balsamicoessig schwarzer Pfeffer

Für die Polenta:

70 g Instant Polenta 100 ml Milch 200 ml Sahne
1 TL Gemüsefond 100 ml Olivenöl 1 Zweig Thymian
1 Zehe Knoblauch Salz, schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 140 Grad vorheizen.

Die Butter in das Tiefkühlfach stellen, sie wird zu einem späteren Zeitpunkt verwendet.

Das Öl in der Pfanne erhitzen. Für die Sauce die Möhren schälen und die Zwiebel und den Lauch abziehen. In einem Mixer alles zerkleinern und anschließend mit dem Olivenöl in der Pfanne rösten. Danach mit dem Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Die Sauce pürieren und anschließend passieren. In einer weiteren Pfanne die Sojasauce mit dem Balsamicoessig aufkochen und etwas reduzieren lassen. Die passierte Rotweinfond und den Rinderfond dazugießen und köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wurde. Wenn nötig, die Sauce mit eiskalter Butter montieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und mit Apfelkraut abschmecken. Das Filet wenn nötig parieren und mit dem Küchengarn in Form bringen. Das Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und das Filet von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Filet mit der eingestellten Kerntemperatur des Thermometers, auf Alufolie im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad garen bis die Kerntemperatur zwischen 55 bis 58 Grad erreicht ist. Das Gemüse waschen. Die orangene und die rote Paprika halbieren. Die anderen Hälften können anderweitig verwendet werden. Die Paprika entkernen und kleinschneiden. Die Zucchini von den Enden befreien und ebenfalls kleinschneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin gemeinsam mit dem Rosmarinzweig, dem Thymian und dem Knoblauch anbraten. Das Ganze mit einer Prise Zucker und dem Honig sowie Salz, Pfeffer und dem Piment d'Espelette abschmecken.

Die Knoblauchzehe abziehen. Das Wasser, die Milch und die Sahne mit dem Gemüsefond und dem Thymianzweig sowie dem Knoblauch, aufkochen. Die Polenta einrühren und mit Olivenöl und Salz abschmecken bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den Thymianzweig und die Knoblauchzehe entfernen und die Masse in einen Einwegspritbeutel füllen.

Das Rinderfilet mit der Rotwein-Balsamicosauce und dem mediterranem Gemüse sowie der Polenta auf Tellern anrichten und servieren.

Inka Olek am 07. April 2015