

Bunter Rahm-Mangold mit Rinder-Filet und Spätzle

Für zwei Personen

Für den Mangold:

400 g bunter Mangold	30 g getrocknete Öl-Tomaten	1 Zehe Knoblauch
2 Schalotten	200 ml Pilzfond	100 ml Sahne
Rapsöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 150 g	4 Scheiben Bacon	Butterschmalz
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Spätzle:

250 g Pastamehl	2 Eier	75 g kalte Butter
Salz		

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben und die Eier, 125 Milliliter Wasser und das Salz mit einem Kochlöffel gut unterschlagen. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen.

Das Filet mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Bacon umwickeln und anschließend scharf in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Im Backofen etwa 15 Minuten fertig garen lassen.

Für den Rahm-Mangold gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Die Schalotten und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Tomaten abtropfen lassen und fein schneiden. Den Mangold waschen und schleudern, anschließend die Stiele abtrennen, kleinschneiden und im Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken.

Für den Spätzleteig gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Die Schalotten und den Knoblauch in dem Öl glasig dünsten, mit dem Fond und der Sahne ablöschen und sämig kochen. Die Mangoldblätter und die Tomaten zugeben und garen. Anschließend die Stiele ebenfalls dazugeben und abschmecken.

Für die Spätzle eine Pfanne mit Butter erhitzen.

Den Spätzleteig über eine Spätzlereibe in kochendes Salzwasser reiben und einmal aufkochen. Anschließend das Wasser abgießen und die Spätzle in der Pfanne mit Butter schwenken.

Das Filet und die Spätzle auf dem Mangold anrichten und servieren.

Margarethe Hoffmann-Decker am 15. April 2015