

Rinder-Filet mit Gemüse-Spaghetti und Bratkartoffeln

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

500 g Rinderfilet, am Stück Olivenöl Salz
schwarzer Pfeffer

Für die Gemüsespaghetti:

2 Möhren 2 Zucchini 5 Cherrytomaten
200 g Parmesan 1/8 l dunkle Sojasauce 1/8 l Distelöl
schwarzer Pfeffer

Für die Bratkartoffeln:

200 g festkochende Drillinge 1 rote Zwiebel 10 g Butter
2 TL edelsüßes Paprikapulver

Den Backofen 100 Grad Ober-/Unterhitze warmhalten.

Für die Kartoffeln einen Topf mit Wasser erhitzen und die Kartoffeln 15 Minuten darin garen. Anschließend die Kartoffeln pellen und in kleine Stücke schneiden.

Das Rinderfilet am Stück in zwei gleichgroße Steaks schneiden.

Für das Fleisch eine beschichtete Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die beiden Rinderfilets vorsichtig in die Pfanne legen. Anschließend das Fleisch von beiden Seiten für zwei Minuten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rinderfilets anschließend in eine ofenfeste Backform legen und im Ofen 20 Minuten garen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelstücke darin anbraten. Die Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend in die Pfanne geben und mit dem Paprikapulver mit dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Gemüsespaghetti die Möhren und Zucchini waschen, trocken tupfen und schälen. Mit dem Spirelli-Spiralschneider Gemüsespaghetti herstellen. Anschließend die Cherrytomaten waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.

Das Distelöl in eine beschichtete Pfanne geben und erhitzen. Anschließend die Gemüsespaghetti aus Zucchini und Möhren, sowie die in Scheiben geschnittenen Cherrytomaten in die Pfanne geben. Etwa 250 Milliliter Wasser hinzufügen und das Gemüse bei geschlossenem Deckel in der Pfanne dünsten. Wenn das Wasser verkocht ist, Sojasauce, Olivenöl und Pfeffer hinzugeben.

Zuletzt den Parmesan mit der Reibe kleinraspeln und über die Gemüsespaghetti geben.

Das Rinderfilet mit Gemüsespaghetti auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Schmeling am 18. Juni 2015