

Rinder-Filet mit Schafskäse-Pesto und Möhren

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets, à 180 g	4 Scheiben durchw. Speck	20 g Butter
20 g Butterschmalz	Salz	weißer Pfeffer

Für das Pesto:

25 g Schafskäse	150 g Fladenbrot	100 g Möhren
1 Knoblauchzehe	1 Scheibe Toastbrot	25 g Walnusskerne
3 Stiele Thymian	100 ml Olivenöl	Salz
weißer Pfeffer		

Für die Möhren:

1 Bund Bundmöhren, mit Grün	50 g Zucker	30 g Butter
20 g Walnusskerne	Salz	weißer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Ein Esslöffel Olivenöl und zwei Esslöffel Wasser in einem Topf erhitzen. Möhren darin zugedeckt sechs Minuten dünsten. Vom Toastbrot die Rinde abschneiden und das Brot grob hacken. Die Walnüsse grob hacken und mit den Brotbröseln in einer Pfanne ohne Fett braun rösten. Den Thymian waschen, trocken tupfen und einige Stiele zum Garnieren beiseitelegen. Den übrigen Thymian von den Stielen zupfen. Die Möhren herausnehmen und auskühlen lassen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen, jeweils mit einer Scheibe Speck umwickeln und mit Küchengarn in Form binden. Einen Esslöffel Butterschmalz und Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin rundherum anbraten. Anschließend das Fleisch auf ein Backblech geben und mit dem Bratsatz übergießen. Im vorgeheizten Backofen medium garen.

Die gedünsteten Möhren, die Walnüsse, die Brotbrösel und 100 Milliliter Olivenöl zu einer glatten Masse verarbeiten. Den Schafskäse fein würfeln und dreiviertel und den Thymian unter das Pesto heben. Fladenbrot je nach Größe vierteln oder halbieren und in Scheiben schneiden.

Den Knoblauch abziehen, klein schneiden und unter das Pesto geben. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Brotscheiben darin von beiden Seiten braun rösten. Fertiges Brot herausnehmen, evtl. mit etwas Salz würzen.

Die Bundmöhren von Grün trennen, dabei einen Zentimeter des Grüns stehen lassen. Diese in einem Topf mit wenig Wasser bissfest garen und dann heraus nehmen. Längs halbieren und kurz ausdampfen lassen. Anschließend Butter in einer Pfanne erhitzen und den Zucker hinzu geben. Dann die Möhren in die Pfanne legen, und unter schwenken braten bis sie eine leichte Bräune haben.

Das Rinderfilet mit dem Möhren-Walnuss-Schafskäse-Pesto, dem geröstetem Fladenbrot und den karamellisierten Möhren auf einem Teller anrichten und servieren.

Friederike Blümel am 16. Juli 2015