Rinder-Filet mit Röst-Kartoffeln, Pastinaken und Möhren

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfiletsteaks à 150 g	1 Zehe Knoblauch, groß	1 Bund Rosmarin, klein
1 Bund Thymian, klein	Salz, schwarzer Pfeffer	Olivenöl

Für Kartoffeln, Gemüse:

500 g Kartoffeln	3 Pastinaken	3 Möhren
3 Zehen Knoblauch	2 Zweige Rosmarin	3 EL Olivenöl
Meersalz	schwarzer Pfeffer	

Für die Sauce:

75 ml Kalbsfond	75 ml Rotwein	50 ml Portwein
$\frac{1}{2}$ Möhre	$\frac{1}{2}$ Stange Staudensellerie	1 Schalotte
5 Zweige Thymian	40 g kalte Butter	1 Muskatnuss
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Zwiebelringe:

1 Zwiebel	Zucker	Olivenöl

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln, die Pastinaken und die Möhren schälen und zerkleinern. Die Knoblauchzehen abziehen und andrücken. Von den Rosmarinzweigen Nadeln abzupfen. Wasser in einen großen Topf geben, salzen und zum Kochen bringen. Die Kartoffeln und die Möhren hineingeben und fünf Minuten kochen. Anschließend die Pastinaken hinzugeben und weitere vier Minuten garen. Das Wasser abschütten und das Gemüse ausdampfen lassen. Die Möhren und die Pastinaken aus dem Topf nehmen. Die Kartoffeln im Topf so stark schütteln, dass sie aufreißen. In einem Bräter das Olivenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen und den Knoblauch und den Rosmarin hineingeben. Die Kartoffeln, die Möhren und die Pastinaken hinzugeben, mit Meersalz und Pfeffer würzen und im Olivenöl wenden. Das Gemüse gleichmäßig verteilen, den Bräter in den Backofen geben und goldbraun backen lassen. In der letzten Minute noch im Backofen grillen. Für das Rinderfilet eine Grillpfanne sehr heiß werden lassen. Den Rosmarin und den Thymian fein hacken. Anschließend mit Salz und Pfeffer vermischen und auf ein Schneidebrett streuen. Die Filets mit Olivenöl beträufeln und in der Kräutermischung wenden. Die Filets in die Pfanne geben und leicht andrücken. Nach einer Minute wenden. Die Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Die bereits gebräunte Seite des Filets mit dem Knoblauch einreiben. Nach einer Minute das Filet erneut wenden und die andere Seite mit Knoblauch einreiben. Anschließend das Rinderfilet fünf Minuten auf beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auf einem Teller ruhen lassen und mit Olivenöl beträufeln, um ein Austrocknen zu verhindern. Für die Sauce die Schalotte abziehen und grob würfeln. Die Möhre und den Staudensellerie schälen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden. Gemeinsam mit dem Thymian in die Grillpfanne geben, in dem das Rinderfilet angebraten wurde und bei ständigem Umrühren scharf anbraten. Mit einem Drittel des Rotweins ablöschen, um den Bratensatz zu lösen. Den Portwein, den Kalbsfond und den restlichen Rotwein hinzugeben und um die Hälfte eireduzieren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Sauce mit Butter abbinden und durch ein Sieb geben. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne Olivenöl und Zucker so lange erhitzen bis der Zucker schmilzt. Die Zwiebelringe hinzugeben und karamellisieren lassen. Das Rinderfilet mit gerösteten Kartoffeln, Pastinaken und Möhren auf Tellern anrichten, mit den Zwiebelringen garnieren und servieren.

Katharina Brandt am 05. August 2015