

Rinder-Filet mit Spätzle, Schwarzwurzel-Gemüse, Karotten

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

200 g Rinderfilet	2 EL Butter	Pflanzenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Spätzle:

300g Mehl	4 Eier	Salz
-----------	--------	------

Für die Karotten:

3 Karotten	1 Zwiebel	2 EL Butter
100 ml Gemüsefond		

Für die Schwarzwurzeln:

500 g frische Schwarzwurzeln	2 Zitronen
------------------------------	------------

Falsche Hollandaise:

3 EL Mehl	2 Zitronen	4 EL Butter
4 Eier (Eigelb)	150 ml Gemüsefond	20 ml trockener Weißwein

Für die Garnitur:

0,5 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Schnittlauch
----------------------------	-----------------------

Für das Schwarzwurzelgemüse einen Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen und mit dem ausgepressten Saft der Zitronen versehen. Die Schwarzwurzeln putzen, schälen und klein schneiden. Anschließend im Zitronen-Salzwasser bissfest garen.

Aus dem Mehl, den Eiern und Salz einen Spätzleteig herstellen. Einen weiteren Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Für die falsche Hollandaise in einem Topf die Butter schmelzen und mit dem Mehl eine Schütze herstellen. Mit dem Weißwein und dem Gemüsefond ablöschen und köcheln lassen. Die Eier trennen und das Eigelb unterziehen. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Anschließend die Schwarzwurzeln abgießen und in der Sauce schwenken.

Für das Karottengemüse die Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Karotten von den Enden befreien, klein schneiden und ebenfalls mit den Zwiebeln andünsten. Anschließend mit dem Gemüsefond ablöschen und köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist.

Den Spätzleteig über dem Topf ins Salzwasser schaben, solange köcheln lassen, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen und anschließend im kalten Wasser abschrecken.

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit Öl für drei Minuten pro Seite anbraten. Anschließend in Alufolie einpacken und ziehen lassen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und das Rinderfilet kurz darin schwenken. Anschließend das Filet salzen und pfeffern.

Für die Garnitur den Schnittlauch und die Petersilie klein hacken.

Das Rinderfilet mit den selbstgemachten Spätzle, dem Schwarzwurzelgemüse, den Karotten und der falschen Hollandaise auf Tellern anrichten, mit den Kräutern garnieren und servieren

Sarah Grosch am 16. September 2015