

Rinder-Filet mit Gnocchi in Pilz-Speck-Rahm

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

1 Rinderfilet à 300 g neutrales Pflanzenöl grobes Meersalz
Pfeffer

Für die Gnocchi:

250 g mehligk. Kartoffeln 2 Eier 150 g Parmesan
125 g Mehl 50 g Gries

Für den Pilz-Rahm:

5 Scheiben Frühstücks-Speck 1 Zwiebel 50 g Champignons
50 g Pfifferlinge 50 g Rucola 100 ml Sahne
Muskatnuss Butter

Für die Garnitur:

20 g Pinienkerne

Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Gnocchi Kartoffeln schälen, grob würfeln und in kochendem Salzwasser gar kochen. Für den Champignon-Rahm Speckscheiben klein schneiden. Pilze putzen und klein schneiden. Zwiebel häuten und fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin anbraten. Pilze und Zwiebeln dazugeben und bei mittlerer Hitze anschwitzen. Nach wenigen Minuten von der Platte ziehen.

Für das Rinderfilet Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch von jeder Seite zwei bis drei Minuten scharf anbraten, dann bei 120 Grad im Ofen weiter garen, nach etwa fünf Minuten wenden.

Gar gekochte Kartoffeln kurz ausdampfen lassen. Parmesan reiben, etwas Parmesan für die Garnitur beiseite stellen. Kartoffeln stampfen, Parmesan und Grieß hinzufügen und unterheben. Eier trennen. Mehl und Eigelb zu der Kartoffelmasse geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig zu einer breiten Rolle formen und kleine Gnocchi abstechen. Gnocchi in siedendem Salzwasser kurz gar kochen bis sie oben schwimmen und wieder heraus schöpfen.

Gnocchi mit zu den Champignons in die Pfanne geben und kurz scharf anbraten. Sahne dazu geben kurz aufkochen lassen, dann die Hitze wieder reduzieren. Etwas Muskat abreiben und dazu geben. Rucola grob hacken und mit in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

Das Rinderfilet mit Gnocchi in Champignon-Rahm auf Tellern anrichten, mit Pinienkernen und Parmesan garnieren und servieren.

Jan Beßel am 01. August 2016