

Rinder-Filet, Kräuter-Kruste mit Zucchini-Türmchen

Für zwei Personen

Für das Rinderfilets:

500 g Rinderfilet	1 EL Senf	neutrales Pflanzenöl
grobes Salz	Pfeffer	

Für die Kräuterkruste:

1 Zitrone	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
80 g Butter	100 g Semmelbrösel	1 Msp. Tomatenmark
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	Kräuter-der-Provence
Salz	Pfeffer	

Für die Zucchini-Türmchen:

2 große Zucchini	2 große Tomaten	100 g Feta-Käse
2 EL Tomatenmark	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
Kräuter-der-Provence	neutrales Pflanzenöl	

Für das Rinderfilets:

Den Ofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Mit Senf, Salz und Pfeffer einreiben. Das Filet in ca. 4 cm breite Scheiben schneiden und die Schnittflächen auch mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filetscheiben auf beiden Seiten 1,5 Minuten scharf anbraten. Filets nebeneinander in eine feuerfeste Form legen und mit der Panade, nach nachfolgendem Rezept, 1 cm dick bestreichen. Rinderfilets für ca. 15 Minuten in den Backofen geben.

Für die Kräuterkruste:

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel fein hacken, den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse geben. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben. Thymian, Rosmarin, Kräuter der Provence und die Semmelbrösel zu der Butter geben und mit dem Tomatenmark verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Panade kurz köcheln lassen und anschließend abkühlen lassen.

Für die Zucchini-Türmchen:

Den Ofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Kräuter der Provence, Thymian und Rosmarin fein hacken. Die Zucchini und die Tomaten in gleichgroße Scheiben schneiden, mit Tomatenmark bestreichen und den Kräutern würzen. Beides kurz scharf in einer Pfanne mit Öl anbraten. Zucchini, Feta und Tomaten aufeinander zu Türmchen stapeln und für zehn Minuten in den Ofen geben.

Rinderfilet unter der Kräuterkruste mit Zucchini-Türmchen auf Tellern anrichten und servieren.

Janka Alwon am 16. März 2017