

Surf-and-Turf mit Pfannen-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Tournedos Rinderfilet à 200 g	1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Rosmarin
1 Orange (Abrieb)	1 Bund frische Kräuter	300 ml Rotwein
Olivenöl	50 g Butter	200 ml Rinderfond
Sesamöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnelen:

4 gr. Tiefseegarnelen (mit Schale)	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone (Saft)
50 g Butter		

Für das Gemüse:

4 große festk. Kartoffeln	200 g grüne Bohnen	200 g Speck in Würfeln
1 Zwiebel	1 Zweig Rosmarin	Olivenöl
Eiswasser	Salz	Pfeffer

Für das Rinderfilet:

Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet von beiden Seiten in einer Pfanne mit etwas Öl je 1 Minute scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen ca. 15 Minuten nachziehen lassen. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Rosmarinzweig und Knoblauch mit zum Fleisch geben. Die Pfanne auf dem Herd stehen lassen und mit dem Rotwein ablöschen und aufkochen lassen. Rinderfond dazugeben. Mit der Temperatur runtergehen und etwas köcheln lassen. Zum Schluss das Rinderfilet in etwas Butter schwenken und aufschneiden. Die Sauce aus der Pfanne mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Orangenabrieb und mit kalten Butterflocken sämig werden lassen. Orangenabrieb auf das Steak geben.

Für die Garnelen:

Knoblauch abziehen und kleinhacken. Garnelen waschen und in einer Pfanne mit Butter und Knoblauch anbraten. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und warm stellen.

Für das Gemüse:

Kartoffeln in 1 x 1 große Würfel schneiden und in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen. Bohnen putzen und in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen. Anschließend in Eiswasser abschrecken damit die Farbe erhalten bleibt. Rosmarin kleinhacken und in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Kartoffeln darin erwärmen. Bohnen mit Speckwürfeln und Zwiebeln in der Pfanne schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Garnelen auf dem Steak auf Tellern anrichten. Gemüse daneben drapieren und servieren.

Andreas Bohm am 27. März 2017