

Rinder-Filet, Schalotten, Zuckerschoten, Fenchel-Risotto

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 250 g	2 Rosmarinzweige	Butterschmalz
Meersalz	Pfeffer	

Für das Fenchel-Risotto:

200 g Risottoreis	1,5 Fenchelknollen	1 Schalotte
500 ml Gemüsefond	200 ml Weißwein	100 g Parmesan
150 g Butter	1,5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Schalotten:

2 Schalotten	250 ml Rotwein	250 ml Gemüsefond
1 TL Honig	1 TL Balsamico	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Zuckerschoten:

200 g Zuckerschoten	1 EL Sesam	4 EL Sojasauce
3 EL Olivenöl		

Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Das Filet waschen und trocken tupfen. In die heiße Pfanne geben und in Butterschmalz scharf von allen Seiten ca. 2 min anbraten.

Das Filet aus der Pfanne nehmen und zusammen mit Rosmarinzweigen im Backofen bei 100 Grad auf dem Rost auf mittlerer Schiene circa 12 min gehen lassen.

Aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und circa 2,5 min ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Fenchel-Risotto:

Den Fenchel abbrausen, Strunk entfernen, halbieren und würfeln.

Fenchelkraut fein hacken. Schalotte schälen und fein hacken. Im heißen Olivenöl andünsten und den Risottoreis dazugeben.

Das Ganze dann mit Weißwein ablöschen. Mit etwas Fond aufgießen, so das alles leicht bedeckt ist. Nach und nach den übrigen Fond zugießen und unter ständigem Rühren einköcheln lassen. Danach gewürfelten Fenchel mit Fenchelkraut hinzugeben. Wenn das Risotto al Dente ist und eine cremige Masse entstanden ist, den Topf von der Hitze nehmen.

Parmesan reiben und Butter würfeln. Anschließend Butter und Parmesan einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Rotwein-Schalotten:

Schalotten schälen, vierteln und im Olivenöl andünsten. Rotwein hinzugeben und um die Hälfte einreduzieren. Gemüsefond hinzugeben und weiter einreduzieren. Honig und Balsamico hinzufügen und kurz ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sesam-Zuckerschoten:

Die Zuckerschoten putzen. und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Schoten hinzugeben und circa 1 min schwenken. Mit der Sojasauce und dem Sesam vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sven Vierling am 10. September 2018