

Filet vom Weide-Ochsen, Rotwein-Soße, Erbsen, Rote Bete

Für zwei Personen

Für das Ochsenfilet:

1 Filet vom Weideochsen à 300 g	50 g Alpenkräuter-Heu	5 EL Rapsöl
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für das Püree:

300 g Petersilienwurzel	2 kleine Kartoffeln	1 Knoblauchzehe
100 ml Sahne	50 ml Milch	1 Muskatnuss
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für das Rote-Bete-Püree:

300 g Rote Bete	1 Stange Meerrettich à 5 cm	1 Zitrone
5 EL Sahne	Salz	Pfeffer

Für die Erbsen:

150 g grüne Erbsen	Salz
--------------------	------

Für die Rote-Bete-Würfel:

150 g vorg. Rote-Bete	1 $\frac{1}{2}$ EL Puderzucker
-----------------------	--------------------------------

Für die Sauce:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 EL Tomatenmark
150 ml trockener Rotwein	150 ml Rinderfond	1 Hand voll Heu
2 EL Butter	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Petersilienwurzel	200 ml Öl
---------------------	-----------

Für das Ochsenfilet:

Das Fleisch in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, das Heu etwas nass machen und in den Vakuumierbeutel geben, 2 EL Öl dazugeben und das Fleisch hinzufügen. Darauf achten, dass das Fleisch von allen Seiten mit Heu bedeckt ist.

Den Beutel mit dem Vakuumierer verschließen und bei 56 Grad in den Sous Vide garen geben. Das Fleisch sollte ca. 25 Minute gegart werden. Das Fleisch aus dem Beutel nehmen und das Heu so gut es geht entfernen.

Das Fleisch zum Schluss in einer heißen Pfanne kurz von beiden Seiten kräftig anbraten. Mit Salz würzen.

Für das Püree:

Petersilienwurzel, Kartoffeln und Knoblauch schälen und klein schneiden, in Milch und Sahne kochen bis sie gar sind. Das Gemüse abseihen und den Sud aus Milch und Sahne auffangen.

Dann die Kartoffeln mit einer Kartoffelpresse durchdrücken und die Petersilienwurzel pürieren, beide Gemüse zusammen in einen Topf geben. Mit dem Milch Sahne Gemisch zu einen feinen Püree vermischen, und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für das Rote-Bete-Püree:

Vorgegarte Rote Bete klein schneiden in einen Topf geben mit etwas Brühe heiß machen. Die Rote Bete pürieren und mit den fein geriebenen Meerrettich abschmecken.

Mit Sahne, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer verfeinern.

Für die Erbsen:

Die Erbsen im kochenden Wasser garen, abseihen und mit Salz abschmecken

Für die Rote-Bete-Würfel:

Rote Bete in Würfel schneiden, Puderzucker in einer Pfanne karamellisieren und die Rote Bete Würfel darin karamellisieren kuechenschlacht.zdf.de

Für die Sauce:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, klein würfeln und in einer Pfanne oder Topf andünsten. Das Tomatenmark hinzu fügen und leicht anbraten. Mit dem Wein und dem Rinderfond aufgießen. Das Heu ein wenig klein schneiden und etwas zum Soßenansatz hinzu geben. Die Soße leicht köcheln lassen damit sich der Geschmack von Heu entfaltet.

Die Sauce über ein Sieb abseihen und den aufgefangene Soße einkochen lassen, mit Salz Pfeffer abschmecken und zum Schluss mit der kalten Butter binden.

Für die Garnitur:

Petersilienwurzel schälen und in dünne Scheiben hobeln. Diese dann im Heißen Fett knusprig ausbraten und auf ein Küchentuch zum abtropfen geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Katharina Zehentmair am 05. Oktober 2018