

Rinder-Filet, Tomaten-Zucchini-Gemüse, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Rinderfilets à 150-200 g Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Café-de-Paris-Sauce:

300 g weiche, gesalzene Butter	100 ml Sahne	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone	2 TL Dijon Senf	1 TL mildes Curry
1 TL Worcestershiresauce	2 EL Cognac	2 Bund krause Petersilie
1 Bund Thymian	1 Bund Salbei	1 Bund Majoran
1 Bund Basilikum	1 Bund Rosmarin	Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

150 g kleine, mehligk. Kartoffeln	150 g Knollensellerie	200 ml Milch
50 g Butter	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für das Tomaten-Zucchini-Gemüse:

5 Cherrytomaten	1 Zucchini	1 Zitrone
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Fleisch waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Filet von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend in den Ofen geben und mithilfe eines Thermometers auf eine Kerntemperatur von 60 Grad bringen.

Für die Café-de-Paris-Sauce:

Knoblauch abziehen und mit der Knoblauchpresse zerdrücken. Weiche Butter in eine Schüssel geben und mit dem Knoblauch vermengen.

Kräuter abrausen, trockenwedeln und abzupfen. Petersilie, Thymian, Salbei, Majoran, Basilikum und Rosmarin in einen Mixer geben und fein hacken. Knoblauch-Butter zu den Kräutern geben. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Worcestershiresauce, Senf und Cognac miteinander vermengen und zur Butter-Kräuter-Masse geben. Mit Zitronensaft, Curry, Pfeffer und Salz abschmecken. Masse in eine heiße Pfanne geben, Sahne hinzufügen, leicht köcheln und aufpassen, dass es nicht zu heiß wird.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln und Sellerie schälen und in Stücke schneiden. Salzwasser in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln und den Sellerie darin garen. Milch und Butter erwärmen, Gemüse abgießen und zu der Milch-Buttermischung geben. Zu einem Stampf verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für das Tomaten-Zucchini-Gemüse:

Cherrytomaten waschen und in heißem Wasser ein paar Sekunden kochen. Anschließend in Eiswasser abschrecken und Schale entfernen.

Zucchini waschen, von Enden befreien und in Streifen schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Zucchini und Tomaten hineingeben und kurz schwenken, so dass die Zucchini hinterher noch Biss hat. Zitrone abreiben, danach halbieren und entsaften. Das Gemüse mit Zitronensaft und Abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christina Nater am 29. Juli 2019