

Rinder-Medaillions mit Broccoli, Blumenkohl, Gratin

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Rinderfilet, à 400 g	100 g Butter	100 ml Rindsfond
500 ml Weißwein	Salz	

Für das Gemüse:

1 Blumenkohl	300 g Broccoli	2 Schalotten
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Muskatnuss	2 Zweige Rosmarin
2 EL Olivenöl		

Für den Gratin:

300 g mehlig. Kartoffeln	$\frac{1}{4}$ Knoblauchzehe	200 g Gruyere Käse
1 EL Butter	300 ml Sahne	Salz, Pfeffer

Für das Fleisch:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Fleisch in einer Grillpfanne kurz von beiden Seiten in 50 ml Butter scharf anbraten. Fleisch bis zu einer Kerntemperatur von 55 Grad im Ofen garen. Nach ca. 20 Minuten, wenn es fast fertig gegart ist, aus dem Ofen nehmen und das Fleisch in der Pfanne mit der restlichen Butter braten. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und zum Aromatisieren in die Pfanne geben. Mit Rindsfond und Weißwein ablöschen und einreduzieren lassen.

Für das Gemüse:

Schalotten abziehen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen, halbieren, eine halbe Zehe für den Gratin beiseitelegen und die andere halbe Zehe in dünne Scheiben schneiden. Broccoli und Blumenkohl waschen und Röschen abzupfen. Broccoli und Blumenkohl anblanchieren und kurz danach in der Pfanne mit Olivenöl anrösten.

Für den Gratin:

Die Auflaufform mit Butter einfetten. Kartoffeln schälen und mit dem Küchenhobel in dünne Scheiben schneiden. Halbe Knoblauchzehe vom Gemüse vierteln und ein Viertel in dünne Scheiben schneiden.

Muskatnuss reiben und 1 TL auffangen. Kartoffeln mit Sahne, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Muskat mischen und in der Auflaufform bei 180 Grad Umluft im Ofen backen. Käse reiben. Nach ca. 10 Minuten den Gratin herausnehmen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Weiter backen, bis der Gratin goldbraun ist.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thorsten Kahse am 17. Oktober 2019