

Rinder-Filet, Rotwein-Soße, Rosenkohl, Kartoffel-Würfeln

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

500 g Rinderfilet	2 Knoblauchzehen	2 Rosmarinzweige
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Rotweinsauce:

1 Bund Sellerie	1 Karotte	2 Schalotten
300 ml Spätburgunder	300 ml Rinderfond	1 Zimtstange
100 g Butter	Sojasauce	Puderzucker
Salz	Pfeffer	

Für den Rosenkohl:

300 g Rosenkohl	2 Scheiben Speck	1 Muskatnuss
Butter, Salz	Pfeffer, Eiswasser	

Für die Kartoffelwürfel:

6 festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	1 Rosmarinweig
1 Prise Zimt	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 60-70 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet zuerst waschen und trocken tupfen. Anschließend das Filet in 2 Stücke schneiden, mit etwas Olivenöl einreiben.

Knoblauch abziehen und klein hacken. Mit Rosmarinzweigen und angedrückten Knoblauchzehen im Bratschlauch verschließen und 20 Minuten im Ofen erwärmen.

Danach das Fleisch in einer Grillpfanne von beiden Seiten 3 Minuten grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Rotweinsauce:

Schalotten abziehen und mit Sellerie und einer Karotte klein schneiden, anschließend mit etwas Puderzucker in einer Pfanne erwärmen und anrösten.

Mit Rinderfond und Spätburgunder ablöschen und einköcheln lassen.

Zimtstange dazugeben, mitköcheln lassen und mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Zimtstange entfernen und die Sauce mit kalter Butter binden.

Für den Rosenkohl:

Rosenkohl putzen und im Strunk einritzen, dabei einige schöne äußere Blättchen zur Deko aufheben.

Anschließend den Rosenkohl in Salzwasser geben und ca. 20 Minuten garen. Blättchen leicht blanchieren und mit Rosenkohl zusammen im Eiswasser abschrecken. Speck klein schneiden.

Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und den Rosenkohl mit dem Speck darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Kartoffelwürfel:

Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebeln abziehen und hacken. Zwiebel und Kartoffelwürfel in Butterschmalz braten. Rosmarinweig hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Rosenkohlblättern garnieren und servieren.

Ute Dreissigacker am 09. Dezember 2019