

Rinder-Filet mit Cognac-Soße, Zuckerschoten, Polenta

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 200 g	100 g Butterschmalz	50 g Butter
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer

Für die Cognac-Sauce:

200 ml Sahne	100 ml Cognac	100 ml Rinderfond
1 TL körniger Senf	1 EL Preiselbeeren	Salz, Pfeffer

Für die Zuckerschoten:

200 g Zuckerschoten	50 g Butter	Salz, Pfeffer
---------------------	-------------	---------------

Für die Polenta:

100 g Maisgrieß	1 Knoblauchzehe	500 ml Milch
20 g Parmesan	1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die Garnitur:

1 Beet Erbsensprossen	1 Beet Rote Kresse
-----------------------	--------------------

Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Butterschmalz in eine Pfanne geben und stark erhitzen. Filets von beiden Seiten ca. 1 Minute anbraten. Rosmarin, Thymian und jeweils eine Flocke Butter auf das Fleisch geben und im vorgeheizten Backofen für ca. 30 Minuten garen.

Für die Cognac-Sauce:

Senf und Preiselbeeren im Bratensatz der Filets kurz anrösten und mit Cognac ablöschen, anschließend mit Rinderfond aufgießen und alles einköcheln lassen. Sahne einrühren, aufkochen lassen und alles bei geringer Hitze einreduzieren lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zuckerschoten:

Zuckerschoten putzen und klein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zuckerschoten ca. 1 Minute darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Polenta:

Knoblauch abziehen und pressen. Milch, Salz und Knoblauch in einem Topf aufkochen lassen. Topf von der Platte nehmen und Maisgrieß langsam einrühren. Alles zugedeckt für ca. 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Parmesan reiben und unterheben, anschließend Butter einrühren und weitere 15 Minuten ziehen lassen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Erbsensprossen und Kresse dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nils Gaudlitz am 17. Februar 2020