

Senf-Rostbraten mit Senf-Soße, Bohnen, Schnibbelskuchen

Für zwei Personen

Für den Senfrostbraten:

300 g Rinderfilet	35 g Röstzwiebeln	1 Ei
50 g Crème-fraîche	60 g körniger Senf	50 g Paniermehl
Öl, Salz, Pfeffer		

Für die Sauce:

50 ml Sahne	50 ml Wermut	1 EL mittelscharfer Senf
1 TL Speisestärke	Salz	Pfeffer

Für die Bohnen:

300 g Prinzessbohnen	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Bohnenkraut
Olivenöl	Salz	

Für den Schnibbelskuchen:

600 g vorw. festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	3 EL Mehl
2 EL Butterschmalz	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Senfrostbraten:

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Ei trennen. Röstzwiebeln in ein Gefrierbeutel geben und darin zerkleinern. Mit Crème fraîche, Senf, Eigelb und Paniermehl zu einer streichbaren Masse verarbeiten und mit Salz und Pfeffer würzen. Sollte die Masse zu fest sein, etwas Wasser unterrühren.

Fleisch waschen und trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Mit Salz würzen. Fleisch in den vorgeheizten Backofen geben und bis zu einer Kerntemperatur von 52 Grad garen. Dann das Fleisch mit der Kruste bedecken und den Backofen auf 180 Grad Grillfunktion umstellen. Nun das Fleisch bis zu einer Kerntemperatur von 58 Grad garen.

Für die Sauce:

Bratensatz der Filets mit Wermut ablöschen. Senf und Sahne einrühren und einköcheln lassen. Ggf. mit Speisestärke binden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Bohnen:

Bohnen putzen, von den Enden befreien und in Salzwasser mit Bohnenkraut ca. 15 Minuten garen. Abgießen. Knoblauch abziehen und pressen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch dazugeben und die Bohnen darin schwenken.

Für den Schnibbelskuchen:

Kartoffeln schälen und in Stifte raspeln. Zwiebel abziehen und klein würfeln. Kartoffeln mit Zwiebeln und Mehl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Teig als kleine Plätzchen in die Pfanne geben. Schnibbelskuchen von beiden Seiten ca. 5 Minuten goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Achim Waldek am 20. Februar 2020