

# Rinder-Filet mit Portwein-Zwiebeln, Rosenkohl, Polenta

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 250 g	1 Knolle Knoblauch	2 Zweige Thymian
2 EL Butterschmalz	Meersalz	Pfeffer, Salz

### Für den Rosenkohl:

300 g Rosenkohl	2 Eier	5 EL Mehl
5 EL Panko	Salz	Öl

### Für die Polenta:

50 g Maisgrieß	300 ml Gemüsefond	300 ml Milch
10 g Parmesan	4 EL Butter	1 Lorbeerblatt
Salz	Pfeffer, aus Mühle	

### Für die Portwein-Zwiebeln:

3 kleine rote Zwiebeln	1 Zitrone	500 ml Portwein
1 TL Preiselbeergelee	2 EL brauner Zucker	1 TL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

Frühlingszwiebeln

### Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch halbieren und mit der Schnittfläche nach unten gemeinsam mit Thymian-Zweigen und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Rinderfilets waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten in dem Butterschmalz scharf anbraten. In den Ofen geben und bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad im Ofen garen, anschließend salzen.

### Für den Rosenkohl:

Rosenkohl putzen und die äußeren Blätter entfernen. Den Strunk kreuzförmig einritzen. Eier aufschlagen und verquirlen. Rosenkohl zunächst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in Panko wälzen und in Öl knusprig frittieren. Mit Salz würzen.

### Für die Polenta:

Milch und Gemüsefond aufkochen. Lorbeerblatt abzupfen und hinzugeben. Maisgrieß einrühren und unter ständigem Rühren 2 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben und gemeinsam mit Butter unterrühren. Lorbeerblatt herausnehmen.

### Für die Portwein-Zwiebeln:

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Zwiebeln im Butterschmalz anschwitzen und mit Zucker karamellisieren. Den Portwein angießen und bei kleiner Hitze einköcheln. Das Preiselbeergelee einrühren, Zitronenschale abreiben und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Garnitur:

Frühlingszwiebeln putzen, fein schneiden und über das Gericht geben.  
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Döring am 09. März 2020