

Rinder-Filet mit Rotwein-Soße, Schoten, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets, à 200 g	2 Zweige Oregano	2 Zweige Rosmarin
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	4 EL trockener Rotwein
4 EL Himbeer-Balsamico	2 Lorbeerblätter	

Für die Zuckerschoten:

200 g Zuckerschoten	1 Zwiebel	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Kartoffelpüree:

6 große Kartoffeln	80 g Butter	250 ml Hafermilch
2 Zweige krause Petersilie	1 Muskatnuss	Salz
Pfeffer		

Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Oregano und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Rinderfilets waschen, trockentupfen, mit Oregano, Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Rinderfilets kurz in Öl anbraten, dann in Alu-Folie einwickeln. Bratensatz für die Sauce aufbewahren. Filets kurz vor dem Servieren noch einmal durch die heiße Pfanne mit der Sauce ziehen und einmal durchschwenken.

Für die Sauce:

Rotwein und Balsamico in den Bratensatz (von oben) geben und köcheln lassen. Sauce einreduzieren. Lorbeerblätter abzupfen und in die Sauce geben. Schalotte abziehen und fein hacken. Knoblauchzehe abziehen.

Nachdem das Rinderfilet (von oben) einmal durch die Sauce geschwenkt wurde, Schalotte und die ganze Knoblauchzehe dazugeben.

Knoblauchzehe vorm Servieren herausnehmen.

Für die Zuckerschoten:

Zwiebel abziehen, klein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Zuckerschoten waschen, trockentupfen, in die Pfanne geben und mitanbraten. Schoten 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Kartoffelpüree:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Kartoffeln schälen, würfeln und für 20 Minuten in kochendes Wasser geben. Wenn die Kartoffeln gar sind, durch die Kartoffelpresse geben.

Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Butter zum Kartoffelpüree dazugeben und nach und nach Hafermilch hinzugeben. Püree mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und über das Püree streuen.

Kocht man Butter und Milch mit den Gewürzen gemeinsam auf, bevor man das Püree damit verfeinert, erhält man ein perfektes, cremiges Püree.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ewangelia Meister am 18. Mai 2020