

Rinder-Filet, Orangen-Soße, Bohnen, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

700 g Rinderfilet 1 EL Butterschmalz Salz

Für die Sauce:

4 Orangen 1 Zwiebel 50 g kalte Butter
150 ml Rinderfond Salz Pfeffer

Für die Buschbohnen:

150 g Buschbohnen 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe
250 ml Rinderfond 3 Zweige Thymian Öl, Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

500 g große, festk. Kartoffeln 50 g Butter 100 ml Milch
Muskatnuss Salz

Für die Garnitur:

1 Zwiebel 50 g Butter

Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Rinderfilet salzen und von jeder Seite zwei Minuten anbraten. Fleisch in den vorgeheizten Ofen geben und bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad garen. Die Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen. Fleisch aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und vor dem Servieren in Scheiben schneiden.

Für die Sauce:

Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden und in der Fleischpfanne anschwitzen. Orangen halbieren und den Saft auspressen. Zwiebeln mit Fond und Orangensaft ablöschen. Einkochen lassen, dann kalte Butter einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Buschbohnen:

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Knoblauch andrücken und ebenfalls dazugeben. Bohnen putzen, Enden abschneiden und ggf. auf Länge bringen. In die Pfanne zu den Zwiebeln geben, dann mit Rinderfond ablöschen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Kartoffelstampf:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garen. Butter in einen Topf geben und schmelzen.

Milch hinzugeben, dann die Mischung mit Muskat und Salz würzen.

Warmhalten.

Kartoffeln abgießen, die Butter-Milch-Mischung über die Kartoffeln gießen und zu einem Stampf verarbeiten.

Für die Garnitur:

Eine Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und in Butter auslassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Evelyn Bass am 10. März 2021