

Rinder-Filet mit Gemüse und Kräuter-Dip

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets, à 200 g	1 Knoblauchzehe	1 Stück Butter
2 Zweige Rosmarin	1 Zweig Thymian	Öl, Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

2-3 festk. Kartoffeln	1 große Karotte	1 Paprika
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	200 g passierte Tomaten
1 TL Tomatenmark	1 Zweig Rosmarin	2 TL Paprikapulver
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL Curry	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Dip:

$\frac{1}{4}$ Knoblauchzehe	100 g Crème-fraîche	1 Spritzer Olivenöl
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	3-4 Stiele glatte Petersilie

Für die Garnitur:

1 Zweig Rosmarin

Für das Rinderfilet:

Die Filets von beiden Seiten salzen und pfeffern. Filets zusammen mit Öl in die heiße Pfanne legen und von beiden Seiten kurz 1 Minute scharf anbraten. Filets herausnehmen, Butter in die heiße Pfanne geben und Knoblauch dazugeben. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und mit in die Pfanne geben. Filets zurück in die Pfanne geben und von jeder Seite nochmal 2-4 Minuten braten, je nach Dicke und gewünschter Garung kann die Zeit variieren. Filets rausnehmen, auf einem Teller zusammen mit Butter und Gewürzen kurz ruhen lassen und anschneiden.

Für das Gemüse:

Kartoffeln schälen und schneiden. Karotte schälen, von Enden befreien und auch zerschneiden. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein schneiden. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und mit der Knoblauchpresse pressen oder sehr fein schneiden.

Knoblauch und Zwiebeln in einem heißen Topf mit Öl anschwitzen und Tomatenmark dazugeben. Karotten und Kartoffeln dazugeben und mitanrösten. Zuletzt Paprika dazugeben. Passierte Tomaten hinzufügen und bei Bedarf mit etwas Wasseraufgießen. Gewürze dazugeben und alles köcheln lassen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und mitköcheln lassen. Mit Gewürzen, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Dip:

Thymian, Rosmarin und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Knoblauch abziehen und zerkleinern. Alles zusammen mit der Crème fraîche verrühren und ein bisschen Olivenöl dazugeben.

Für die Garnitur:

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln.

Gemüse auf dem Teller mit einem Servierring anrichten, Rinderfilet dazulegen und die Kräuterbutter dazu servieren. Das Gericht mit Rosmarin garniert servieren.

Annika Friedrichs am 17. Mai 2021