

# Rinder-Filet und Garnele mit Rosmarin-Kartoffel-Würfeln

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

2 Rinderfilets, á 180 g

1 EL Butterschmalz

$\frac{1}{2}$  Knoblauchknolle

Butter

2 Zweige Rosmarin

Salz, Pfeffer

**Für die Garnelen:**

2 Riesengarnelen

1 EL Sonnenblumenöl

$\frac{1}{2}$  Knoblauchknolle

Salz

1 Zitrone

**Für die Speckbohnen:**

3 Baconstreifen

20 grüne Bohnen

Öl, Salz, Pfeffer

**Für die Rosmarin-Kartoffel-Würfel:**

3 festk. Kartoffeln

2 Zweige Rosmarin

1 EL Butterschmalz

**Für die Sauce béarnaise:**

2 Eier

1 Bund Kerbel

1 Zitrone

75 ml Weißwein

1 Bund Estragon

Salz

100 g Butter

1 Schalotte

Pfeffer

**Für das Rinderfilet:** Den Ofen auf 130 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Rinderfilets waschen, trocken tupfen und in etwas Butterschmalz von jeder Seite kurz anbraten. Anschließend im Ofen bis zu einer Kerntemperatur von 56 57 Grad garen. Die Knoblauchzehen abziehen, halbieren und eine Hälfte klein hacken. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und beiseitelegen. Die Filets aus dem Ofen nehmen und in einer Pfanne mit etwas Butter, dem Knoblauch, 2 Zweigen Rosmarin sowie Salz und Pfeffer nachbraten.

**Für die Garnelen:** Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Die Knoblauchknolle abziehen und halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen in die Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur scharf anbraten. Die Zitrone waschen und Scheiben schneiden. Anschließend die Temperatur reduzieren.  $\frac{1}{4}$  der Zitronenscheiben und den eine Hälfte des noch ganzen Knoblauchs hinzugeben, mitbraten und mit etwas Salz abschmecken.

**Für die Speckbohnen:**

Die grünen Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Nun die Stängel leicht pfeffern und salzen. Die Bohnen in je 1 Baconstreifen einrollen. Öl in der einer Pfanne erhitzen und die Bohnen-Päckchen bei mittlerer Temperatur leicht knusprig anbraten.

**Für die Rosmarin-Kartoffel-Würfel:** Die Kartoffeln putzen und in 1 cm x 1 cm große Würfel schneiden.

Anschließend 5 6 min in gesalzenem Wasser kochen. Sind die Würfel gar, herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Anschließend in der Pfanne bei mittlerer Temperatur mit etwas Butterschmalz und dem Rosmarin die Kartoffelwürfen leicht knusprig garen.

**Für die Sauce béarnaise:** Estragon und Kerbel abbrausen, trockentupfen und je  $\frac{1}{2}$  des Bundes klein hacken. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft einer Hälfte auffangen. Schalotte abziehen und kleinhacken. Weißwein in einen Topf geben und gemeinsam mit Kräutern, der Hälfte des Zitronensaftes, den Schalottenwürfeln und den Wein reduzieren lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butter in einen Topf geben und bei niedriger Temperatur flüssig werden lassen und beiseitestellen. Die Eier trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb zu der Reduktion geben und über einem Wasserbad schaumig schlagen. Nun die flüssige Butter nach und nach hinzufügen. Estragon und Kerbel zur Sauce geben, noch einmal abschmecken.

Christian Fitzek am 23. August 2021