

Rinder-Filet, Rotwein-Schalotten, Brokkoli, Spinat-Salat

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

300 g Rinderfilet	Butterschmalz	2 große Zweige Rosmarin
2 große Zweige Thymian	Salz	Pfeffer

Für die Rotweinschalotten:

5-6 Schalotten	$\frac{1}{4}$ kleine grüne Chilischote	400 ml Rotwein
20 ml Whisky	3-4 Flocken Butter	1 Zimtstange
$\frac{1}{2}$ TL Zimpulver	3 Nelken	2 Kardamomkapseln
3 Piment	1 Sternanis	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Brokkoli:

6-7 St. wilder Brokkoli	100 g Mandelsplitter	1 Knoblauchzehe
Butterschmalz	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Apfel-Spinat-Salat:

100 g junger Babyspinat	1 süßer Apfel	1 saurer Apfel
1-2 Möhren	7-9 Walnusskerne	1 rote Zwiebel
1 EL Kirsch-Mandel-Essig	1 EL Zucker	2 EL Walnussöl

Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Fleisch mit Salz würzen und dann kurz von beiden Seiten mit Kräutern anbraten, sodass eine Bräunung entsteht.

Anschließend das Fleisch mit einem Thermometer in eine Auflaufform legen und im vorgeheizten Backofen auf eine Kerntemperatur von 55 Grad bringen. Dann aufschneiden, mit Pfeffer würzen und servieren.

Für die Rotweinschalotten:

Schalotten abziehen, scheiden und in Butter mit etwas Zucker anbraten.

Mit Whisky und Rotwein ablöschen. Chilischote abbrausen, trockentupfen und hacken. Chilischote, Zimtstange, Zimpulver, Nelken, Kardamom, Piment und Sternanis hinzugeben und die Flüssigkeit etwas reduzieren lassen. Sauce passieren und kurz vor dem Servieren mit Butter abbinden.

Außerdem mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Brokkoli:

Brokkoli in Rosen schneiden und in Salzwasser blanchieren. Knoblauch abziehen und fein hacken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen.

Brokkoli, Mandelsplitter, Knoblauch Zucker, Salz und Pfeffer geben und alles gleichmäßig anbraten.

Für den Apfel-Spinat-Salat:

Spinat waschen und trockenschleudern. Äpfel schälen vom Kerngehäuse befreien und in kleine Spalten schneiden. Walnüsse grob hacken und in etwas Zucker karamellisieren. Zwiebeln abziehen und hauchdünn schneiden. Möhren schälen und in Streifen schneiden.

Spinat, Apfelspalten, Walnüsse, Zwiebeln und Möhren miteinander vermengen und mit Öl und Essig abschmecken.

David Jäger am 06. Dezember 2021