

Rinder-Filet mit Parmesan-Kartoffel-Spalten, Speckbohnen

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinder-Filet-Medaillons (5cm) 100 g Butterschmalz 80 g Kräuterbutter
Salz

Für die Kartoffelspalten:

7-8 kleine, festk. Kartoffeln 100 g geriebener Parmesan $\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver
 $\frac{1}{2}$ TL getrock. Majoran $\frac{1}{2}$ TL getrock. Thymian $\frac{1}{2}$ TL getrock. Oregano
 $\frac{1}{2}$ TL getrock. Rosmarin Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Speckbohnen:

150 g Buschbohnen 12 Sch. Frühstücksspeck

Für das Rinderfilet:

Einen Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch auf beiden Seiten salzen und in die heiße Pfanne geben. Von jeder Seite ca. 4 Minuten anbraten. Anschließend in Alufolie wickeln und für ca. 10-15 Minuten in den 80 Grad warmen Backofen geben.

Beim Anrichten etwas Fleischsaft über das Fleisch gießen und mit Kräuterbutter servieren.

Für die Parmesan-Kartoffelspalten:

Kartoffeln waschen und in dünne Spalten schneiden.

Kartoffeln mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Majoran, Thymian, Oregano, Rosmarin und dem geriebenen Parmesan in einer Schüssel vermengen. Kartoffeln auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech/Gitter verteilen und in den bei 200 Grad heißen Backofen geben.

Ca. 20-25 Minuten knusprig backen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Speckbohnen:

Bohnen waschen und die Endstücke mit dem Messer abschneiden.

Immer ca. 5 Bohnen mit einem Speckstreifen umwickeln und in der heißen Pfanne 5-10 Minuten anbraten. Zwischendurch wenden. Evtl. bei 80 Grad im Ofen warmhalten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Benedikt Dobler am 22. Dezember 2021