

# Rinder-Filet und Garnelen mit Balsamico-Jus und Gemüse

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

400 g Rinderfilet	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
4 Zweige Thymian	Öl	Salz, Pfeffer

### Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
5 g Sambal Oelek	½ Bund glatte Petersilie	50 ml Olivenöl
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

### Für die Jus:

2 Schalotten	50 ml Aceto Balsamico	50 ml trockener Rotwein
200 ml Rinderfond	2 TL Tomatenmark	2 TL Johannisbeergelee
2 EL Butter	2 EL brauner Zucker	½ Zweig Rosmarin
½ Zweig Thymian	Speisestärke	Salz, Pfeffer

### Für das Gemüse:

1 grüne Zucchini	1 gelbe Zucchini	6 Stangen grüner Spargel
2 Karotten	6 kleine, braune Champignons	1 Strunk Cocktailtomaten
1 rote Zwiebel	3-4 Zweige Oregano	3-4 Zweige Rosmarin
3-4 Zweige Thymian	3-4 Zweige glatte Petersilie	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für das Rinderfilet:** Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und andrücken. Filet mit Salz und Pfeffer einreiben. Öl in einer großen Pfanne stark erhitzen und das Fleisch mit Knoblauch darin ringsherum anbraten. Butter hinzugeben und damit arrosieren. Fleisch mit Thymian im vorgeheizten Ofen 30 Minuten garen. Das Fleisch nach 15 Minuten wenden. Fleisch nach 30 Minuten aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und kurz ruhen lassen.

**Für die Garnelen:** Garnelen säubern und ggf. den Darm entfernen. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Knoblauch mit Sambal Oelek und Olivenöl verrühren, Garnelen hineinlegen und ziehen lassen. Schließlich die Garnelen kurz braten, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Petersilie, Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft zu den Garnelen geben und gut schwenken.

**Für die Jus:** Schalotten abziehen und sehr fein würfeln. In der Butter anschwitzen, dann braunen Zucker hinzugeben. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und zu den Schalotten geben. Tomatenmark einrühren, dann alles mit Balsamico und Rotwein ablöschen und sirupartig einkochen lassen. Mit Rinderfond auffüllen und wieder um die Hälfte reduzieren lassen. Sauce nochmals aufkochen lassen und wenn nötig, mit etwas Speisestärke leicht binden. Johannisbeergelee einrühren und Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Gemüse:** Zucchini, Spargel, Karotten, Champignons und Tomaten säubern, ggf. schälen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Oregano, Rosmarin, Thymian, Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kräuter mit Öl, Salz und Pfeffer verrühren und das Gemüse damit marinieren. Gemüse mit Zwiebeln bissfest in einer Pfanne anbraten.

Klaus Kattenberg am 04. April 2022