

Rinder-Filet mit Garnelen, Kartoffel-Püree und Möhrchen

Für zwei Personen

Für Rinderfilet, Garnelen:

400 g Rinderfilet am Stück 200 g kleine Garnelen 100 g Bratwurstbrät

1 Bund Basilikum 200 ml Sonnenblumenöl Öl, Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

150 g junge Möhren am Bund 20 g Butter 100 ml Gemüsefond

5 g Zucker Salz Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

300 g mehligk. Kartoffeln 100 ml Milch 50 ml Sahne

50 g Butter Muskatnuss Salz, Pfeffer

Für das Rinderfilet und die Garnelen:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Garnelen in Öl anbraten. Filet aufschneiden, aufklappen und mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln kleinhacken und mit Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer zu einem Pesto mixen. Wurstbrät dünn aufstreichen und darauf das Pesto und die Garnelen verteilen.

Anschließend alles vorsichtig zusammenrollen, mit Küchengarnt zubinden und erneut mit Salz und Pfeffer würzen. Alles in der Pfanne scharf anbraten. Im vorgeheizten Ofen bis zu einer Kerntemperatur von 55-56 Grad garen.

Für das Gemüse:

Möhren schälen und das Grün auf 1cm einkürzen. Möhren im Ganzen in einer Pfanne in einer Butter-Zucker-Mischung anschwitzen. Etwas Gemüsefond dazugeben und ca. 5 Minuten garen. Dabei ständig wenden. Auf dem Teller mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen, kleinschneiden und im Salzwasser kochen. Durch die Kartoffelpresse drücken, Butter, Sahne und Milch dazu geben und verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Melzer am 29. August 2022