

Rinder-Filet mit Himbeer-Barbecue-Soße, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für den Kartoffelstampf:

3 große mehligk. Kartoffeln	40 g Butter	90 ml Milch
Muskatnuss	1 Prise weißer Pfeffer	Salz

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 130 g	1 EL grober Malabar-Pfeffer	1 TL Salz
Olivenöl		

Für die Himbeer-Barbecue-Sauce:

200 g Himbeeren	1 Knoblauchzehe	20 g Ingwer
1 Bund Minze	$\frac{1}{4}$ TL Rauchsatz	1 EL Zucker
1 EL dunkler Balsamicoessig	Olivenöl	Pfeffer

Für die karamellisierten Zwiebeln:

1 große rote Zwiebel	1 EL Zucker	2 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Für den Gurkensalat:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ kleine rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Limette
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelstampf: Den Backofen vorheizen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze.

Kartoffeln schälen, waschen, in kleine Würfel schneiden und in siedendem Salzwasser garen. Wasser abgießen, Butter und Milch hinzugeben und dann Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Für das Rinderfilet: Pfefferkörner grob im Mörser zerkleinern, das Filet waschen und mit Küchenrolle trockentupfen. Mit Pfeffer und jeweils $\frac{1}{2}$ TL Salz rundum würzen. Filet in einer Pfanne mit Öl bei hoher Hitze von beiden Seiten scharf anbraten. Danach im Ofen, auf einem mit Backpapier belegten Blech, weiter garen bis eine Kerntemperatur von 55 Grad erreicht ist.

Anschließend aus dem Ofen nehmen und mit Alufolie bedeckt etwa 3 Minuten ruhen lassen. In dünne Streifen schneiden und später auf dem Kartoffelstampf anrichten.

Für die Himbeer-Barbecue-Sauce: Himbeeren waschen und abtropfen lassen. Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch abziehen und hacken. Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Ein paar Spitzen zur Dekoration zur Seite legen. Rest fein hacken. In einem kleinen Topf mit Öl, Knoblauch und Ingwer andünsten, Himbeeren und Zucker hinzugeben und mit andünsten bis der Zucker geschmolzen ist. Mit Essig ablöschen und mit Rauchsatz und Pfeffer würzen. Minze dazu geben und mit einem Pürierstab pürieren.

Für die karamellisierten Zwiebeln: Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl, Zucker und Salz schmelzen lassen und Zwiebeln darin bei niedriger Temperatur etwa 15 Minuten anbraten.

Für den Gurkensalat: Gurke schälen und mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden. In einer Schüssel salzen und später entwässern. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Limette auspressen. Zwiebel mit Olivenöl, Zucker, Limettensaft, Salz und Pfeffer in einer Schüssel miteinander vermengen.

Anschließend die Gurken unterheben.

Pawel-Jascha Körner am 24. Oktober 2022