

Rinder-Filet, Kräuter-Mantel, Paprika-Creme, Erbsen-Püree

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 200 g	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
$\frac{1}{2}$ Orange, Zesten	1 EL Butter	1 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für die Paprikacreme:

1 rote Paprika	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	Olivenöl	1 Prise Zucker
Salz		

Für die Petersilie:

$\frac{1}{2}$ Bd. krause Petersilie	Pflanzenöl	Salz
-------------------------------------	------------	------

Für das Erbsenpüree:

200 g TK Erbsen	1 kleine Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Petersilie und Thymian abbrausen und trockenschütteln. Blätter abzupfen und fein hacken. Mit Orangenzeste, Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

In einer weiteren Pfanne etwas Öl und Butter erhitzen. Rinderfilet rundherum kräftig anbraten. Herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Filet auf dem Ofenrost im Ofen bis zur Kerntemperatur von 56 Grad fertig garen.

Filet aus dem Ofen nehmen und in der Kräuter-Öl-Mischung wälzen.

Für die Paprikacreme:

Paprika entkernen, Scheidewände entfernen und in grobe Würfel schneiden. Salzen, zuckern und kurz stehen lassen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die angeschlagene Knoblauchzehe, den Thymianzweig, den Rosmarinzweig und die Paprikawürfel dazugeben und so lange dünsten bis die Paprika weich ist.

Knoblauch, Thymian und Rosmarin herausnehmen, Paprika pürieren und dann noch durch ein Sieb streichen.

Für die Petersilie:

Öl in einem kleinen Topf auf 170 Grad erhitzen. Petersilie abbrausen und **sehr gut trocken wedel**n. Petersilie ins heiße Fett geben (**Vorsicht:**

schäumt sehr stark). Frittieren, bis sie leicht braun ist, mit der Schaumkelle herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

Für das Erbsenpüree:

Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einem großen Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebelwürfel andünsten. Erbsen dazugeben und eine weitere Minute anschwitzen. Salzen, Pfeffern und mit Zucker bestreuen. 5 EL Wasser dazugeben, 1 EL Zitronensaft und die Schale der Zitrone dazugeben. 2 Minuten kochen.

Mit dem Stabmixer pürieren und noch durch ein Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kerstin Schmalzl-Greis am 09. November 2022