

Rinder-Filet, Steckrüben-Stampf, Schalotten, Bohnen-Salat

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

200 g Rinderfilet 2 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Steckrübenstampf:

400 g Steckrübe 150 ml Apfelsaft 50 g Sushi-Ingwer
100 g Butter Salz Pfeffer

Für den Bohnen-Apfel-Salat:

100 g Kenia Bohnen 1 Apfel $\frac{1}{2}$ Bund Bohnenkraut
3 EL Apfelessig Salz Eiswasser

Für die Portwein-Schalotten:

3 Schalotten 200 ml roter Portwein 50 ml Himbeeressig
1 Zimtstange 1 Lorbeerblatt 50 g Butter
Pflanzenöl Salz

Für die Garnitur:

Bohnenkraut essbare Blüten grobes Meersalz

Für das Rinderfilet: Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Pfanne mit Olivenöl bepinseln und richtig heiß werden lassen. Das Fleisch dann von beiden Seiten scharf anbraten. Je nach Dicke noch kurz bei mittlerer Hitze weiterbraten. Danach für 5-10 Minuten bei 150 Grad in den Ofen geben, bis zu einer Kerntemperatur von 55-56 Grad.

Aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und 3 Minuten nachziehen lassen. Vor dem Servieren aufschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Steckrübenstampf: Steckrübe schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Einen Teil der Butter in einem Topf zerlassen. Steckrübenwürfel dazugeben und farblos anbraten. Leicht salzen und mit Apfelsaft ablöschen. Topf abdecken und Steckrübe für 15-20 Minuten weichkochen lassen. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, bräunen und eine Nussbutter herstellen. Sushi-Ingwer fein hacken.

Gekochte Steckrübenwürfel nun durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend Nussbutter und Ingwer dezent dazugeben.

Für den Bohnen-Apfel-Salat: Enden der Bohnen entfernen und die Bohnen in kleine Ringe schneiden.

Apfel um das Kerngehäuse herum in Scheiben schneiden und fein würfeln. Bohnen in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Bohnenkraut hacken.

Bohnen, Apfelwürfel und Bohnenkraut in einer Schüssel zu einem Salat vermengen und mit Salz und Essig abschmecken.

Für die Portwein-Schalotten: Schalotten abziehen und in Ringe schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin scharf anbraten und salzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Portwein in einer neuen großen Pfanne erhitzen. Himbeeressig, Zimtstange und Lorbeerblatt hinzugeben und auf die Hälfte reduzieren lassen. Anschließend durch ein Sieb geben und die Butter hinzugeben.

Nochmal aufkochen lassen. Gebratene Schalotten dazugeben und 3-5 Minuten köcheln lassen.

Für die Garnitur: Gericht mit Bohnenkraut und Blüten garnieren, mit Salz würzen.

Robin Hergel am 12. Dezember 2022