

Rinder-Filet, Rotwein-Soße, Bohnen, Möhren, Feldsalat

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 200 g 3 EL gerebelten Thymian Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

Für die Rotweinsauce:

150 ml trockenen Rotwein 250 ml Wildfond 1 EL Tomatenmark
1 EL Speisestärke 1 Zweig Rosmarin Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Für die Bohnen:

200 g grüne Bohnen 4 Scheiben Pancetta 1 rote Zwiebel
25 g Butter Pflanzenöl Muskatnuss
1TL Salz Salz Pfeffer

Für die Babymöhren:

6 Babymöhren 25 g Butter Muskatnuss
Pflanzenöl Salz Pfeffer

Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat 30 g Pinienkerne ½ Granatapfel
1 Orange, (Abrieb, Schale) 1 Zitrone, davon Saft 1 Prise Zimt
1 Prise Kräuter der Provence 3 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet abwaschen und trockentupfen, Sehnen entfernen. Mit Pfeffer und Salz würzen und in einer heißen Pfanne mit Öl von allen Seiten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und rundum mit Thymian einreiben. Dann in eine Auflaufform legen und in den Backofen geben.

Bei einer Kerntemperatur von 56 Grad das Fleisch aus dem Ofen holen und ca. 2 Minuten ruhen lassen, bevor es aufgeschnitten wird.

Für die Rotweinsauce:

Tomatenmark in die noch heiße Fleisch-Pfanne geben und kurz anrösten.

Mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Fond und Rosmarin dazugeben. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen und alles bei mittelstarker Hitze einkochen lassen. Rosmarinweig entfernen. Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und in Sauce einrühren. Mit Pfeffer und Salz nochmals abschmecken.

Für die Bohnen im Speckmantel:

Bohnen waschen und Enden abschneiden. In Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Anschließend abtropfen lassen. Bohnen mit Pancetta umwickeln und in einer Pfanne mit Öl und Butter bei mittlerer Hitze zu ende garen.

Für die Babymöhren:

Babymöhren waschen und ggf. schälen. In einer heißen Pfanne mit Öl und Butter bei mittlerer Hitze garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für den Feldsalat mit Orangen:

Salat waschen, trockenschleudern und Wurzeln entfernen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Orange heiß abwaschen und Schale abreiben. Orange und Zitrone auspressen. Saft mit Olivenöl vermengen und mit Salz, Pfeffer, Zimt und Kräuter der Provence abschmecken.

Granatapfel aufschneiden und Kerne herausklopfen. Salat mit Pinienkernen, Granatapfelkernen und Orangenesten anrichten und das Dressing darüber träufeln.

Marcel Pokorny am 06. März 2023