

Rinder-Filet, Speck-Mantel, Portweinjus, Wurzel-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 180 g	2-4 Scheiben Speck	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	Butterschmalz	3 Zweige Thymian
1 TL neutrales Öl	Meersalz, Pfeffer	2 Rinderfilets à 180 g

Für die Portweinjus:

1 Stange Porree	2 mittlere Karotten	1/8 Knollensellerie
1 Pastinake	5 Kirschtomaten	1 TL Butter
400 ml trockener Rotwein	100 ml Portwein	200 ml Gemüsefond
1 EL Tomatenmark	1 Lorbeerblatt	2-3 Zweige Thymian
10 schwarze Pfefferkörner	½ TL Zucker	Speisestärke
Öl	Salz	Pfeffer

Für das Wurzelgemüse:

2 Karotten	2 Pastinaken	½ frische Rote Bete
40 g Butter	700 ml Gemüsefond	

Für die Bohnen:

150 g Prinzessbohnen	3 Zweige Bohnenkraut	15 g Salz
Pfeffer	Eiswasser	

Für das Rinderfilet:

Das Rinderfilet mit kaltem Wasser abwaschen, putzen, ggf. Silberhaut entfernen und trocken tupfen. Fleischabschnitte für die Jus aufbewahren.

Speck um die Filetstücke wickeln, mit Kochgarn oder Zahnstochern fixieren. Filets ein wenig salzen und mit ein wenig Öl beidseitig bestreichen.

Butterschmalz in einer Pfanne stark erhitzen und die Filets von beiden Seiten ca. 1-1,5 Minuten scharf anbraten, damit sie Farbe annehmen.

Hitze reduzieren, Knoblauch mit einem Messer andrücken und zusammen mit Thymian in die Pfanne geben. Butter dazugeben und das Filet immer wieder mit einem Löffel mit dem Buttersud übergießen, damit es gleichmäßig gart. Das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von 56-58 Grad erreichen. Aus der Pfanne nehmen und in Alufolie einwickeln. Vor dem Servieren mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Für die Portweinjus:

Fleischabschnitte, Karotten, Pastinake und Sellerie schälen und mit dem Porree grob schneiden. In einer Kasserole 2 EL Öl erhitzen und das Gemüse anrösten bis es gebräunt ist. Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren. Tomaten halbieren, dazu geben und kurz mitbraten.

Tomatenmark dazu geben und ebenfalls anrösten. Thymian dazu geben, ggf. die Zweige teilen. Lorbeer und Pfefferkörner ebenfalls zugeben. 300 ml Rotwein und 100 ml Gemüsefond dazu geben, aufkochen und auf hoher Stufe kochen lassen, damit die Flüssigkeit verdampft. Wenn diese verdampft ist, restlichen Wein und Fond nachgießen und durch ein Sieb passieren. Jus in einer Schüssel auffangen. Portwein in den Topf geben, aufgefangene Jus dazu geben und wieder reduzieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, wenig Pfeffer und ggf. einem Teelöffel Butter abschmecken. Falls der Jus zu flüssig ist, mit Stärke abziehen.

Für das Wurzelgemüse:

Karotten und Pastinaken schälen und längs halbieren. Rote Bete schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. 500 ml Fond und 30 g Butter in eine große Pfanne geben, aufkochen und Karotten mit der Schnittseite nach unten dazu geben, 5-7 Minuten später die Pastinaken mit der

Schnittseite nach unten dazu legen. In einer kleinen Pfanne dasselbe mit den Rote-Bete-Scheiben wiederholen (200 ml Fond + 10 g Butter). Auf hoher Stufe Kochen lassen bis das Wasser verdampft ist, dann auf mittlere Hitze herunterdrehen und in der noch in der Panne verbliebenen Butter rösten. Nach ca. 5 Minuten wenden und mit der Schnittseite nach oben weiter rösten. Per Einstechen testen, ob der gewünschte Garpunkt erreicht ist.

Für die Bohnen:

Ca. 1-1,5 Liter Wasser mit 10 g Salz zum Kochen bringen. Bohnen putzen und mit 1 TL Bohnenkraut kochen. Kochwasser probieren, ob es salzig genug ist. Bohnen ca. 6-8 Minuten kochen, bis diese bissfest sind.

Dann Wasser abgießen und Bohnen in Eiswasser tauchen, damit sie nicht weiter garen. Kurz vor dem Servieren Bohnen in der Pfanne des Filets erwärmen, dabei nicht zu heiß werden lassen. Bohnenkraut hinzugeben und schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Optional Bohnen vor dem Servieren auf dieselbe Länge schneiden und als Bohnenfloss als Bett für das Filet auf den Teller legen.

Jens Helfferich am 17. April 2023