

Rinder-Filet mit Schalotten, Kartoffel-Gratin, Soße

Für zwei Personen

Für den Spieß:

300 g Rinderfilet, ca. 3,5 cm dick Sonnenblumenöl Salz, Pfeffer
Für die Trauben-Schalotten: 3 Schalotten 150 ml dunklen Traubensaft

Für das Kartoffelgratin:

200 festk. Kartoffeln 1 Knoblauchzehe 50 g Appenzeller Käse
50 g Gouda Käse 200 ml Sahne ½ Bund Rosmarin
½ Bund Thymian Muskatnuss Salz, Pfeffer

Für die dunkle Sauce:

1 Karotte 1 Stange Sellerie 10 cm Porree
1 Zwiebel 2 EL trockener Rotwein 400 ml Rinderfond
1 EL Zuckerrübensirup 1 EL Speisestärke Pflanzenöl

Für das Gemüse:

1 gelbe Paprika 1 rote Paprika 1 kleine Zucchini
1 Schalotte 1 Knoblauchzehe 1 EL Tomatenmark
2 EL Tomatensaft 1 TL getrockneter Oregano 1 EL Agavendicksaft
1 EL Misopaste Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Spieß:

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Filet in ca. 4 cm große Stücke schneiden, salzen und mit Öl einreiben.

Ein Fleischthermometer in einem Stück platzieren und eine Kerntemperatur von ca. 52 Grad erreichen lassen. Dazu bei starker Hitze von beiden Seiten ca. 1,5 Minuten in Öl anbraten. Am Ende mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Trauben-Schalotten:

Schalotten abziehen und halbieren. Im Traubensaft garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Schalotten und Filetstücke abwechselnd am Spieß platzieren und beiseitestellen.

Für das Kartoffelgratin:

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben, ca. 2 mm dick, hobeln. Sahne und Gewürze in einem Topf erwärmen und ca. 3 Minuten ziehen lassen.

Kräuter hacken und dazugeben. Kartoffelscheiben in einem Gefäß zu einer Rose schichten und den Sahnesud über ein Sieb über die Kartoffeln gießen. Käse reiben, darüber streuen und bei ca. 190 Grad Ober- /Unterhitze 25 Minuten überbacken.

Für die dunkle Sauce:

Karotte, Sellerie und Zwiebel schälen, kleinschneiden und mit etwas Pflanzenöl kross anbraten. Zum Schluss den Porree kurz mitbraten. Mit Rotwein ablöschen. Nach ca. 2 Minuten den Rinderfond dazugeben und mit Speisestärke anrühren. Zuckerrübensirup dazugeben. Ca. 20 Minuten köcheln lassen. Über ein Sieb abgießen und zur gewünschten Sämigkeit abbinden lassen.

Für das Gemüse:

Zucchini und Paprika schälen und fein würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in Olivenöl anschwitzen. Paprika und Zucchini zugeben. Mit Tomatenmark und Saft ablöschen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen, mit Oregano, Agavendicksaft, Misopaste, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit einem Zweig Rosmarin garnieren und servieren.

Sindy Braun am 22. August 2023