

Filetsteak mit Süßkartoffel-Stampf und Ofen-Möhren

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Rinderfilets à 200 g	2 Knoblauchzehen	1-2 EL Butter
1 Bund Rosmarin	Kokosfett	grobes Meersalz
Pfeffer		

Für den Süßkartoffelstampf:

800 g Süßkartoffeln	1 kleine Zwiebel	1 rote Chilischote
30 g Ingwer	1 EL Butter	200 ml Sahne
150 ml Gemüsefond	1 Zweig Thymian	Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer	

Für die Ofen-Möhren:

8 Babymöhren mit Grün	4 Knoblauchzehen	2 Zitronen, davon Saft
1 EL Ahornsirup	1 Bund Thymian	1 TL Chilipulver
Olivensöl	Salz	Pfeffer

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen, einen zweiten Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Pfanne mit Kokosfett erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten kurz und scharf darin anbraten. Knoblauch andrücken und mit Rosmarin und Butter hinzugeben. Fleisch mit aromatisierter Butter übergießen.

Pfanne in den Ofen schieben und das Fleisch ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Zum Schluss mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Für den Süßkartoffelstampf:

Zwiebel abziehen und würfeln. Chilischote der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Chili und Ingwer fein hacken.

Süßkartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel, Chili und Ingwer in zerlassener Butter (1/2 EL) 2 Minuten dünsten. Süßkartoffel zugeben und kurz mit dünsten. Gemüsefond zugießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten garen.

Süßkartoffeln zerstampfen. Thymianblättchen abzupfen. Mit Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer und 1 EL abgezupften Thymianblättchen würzen. Sahne und restliche Butter untermengen.

Für die Ofen-Möhren:

Möhren schälen, das Möhrengrün bis auf ca. 1 cm entfernen. Zitronensaft auspressen. Thymianblättchen abzupfen. Knoblauch abziehen und halbieren.

Zitronensaft, Ahornsirup, Thymian, Chili, Knoblauch, Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

Karotten längs halbieren, in eine ofenfeste Form legen und mit der Marinade bestreichen. Die glasierten Karotten im Backofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen.

Tanja Kollischan am 25. September 2023