

# Rinder-Filet mit Orangen-Soße, Wurzel-Gemüse

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

500 g Rinderfilet	1 EL Butterschmalz	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

**Für die Orangensauce:**

6 Orangen, Saft, Frucht	1 Zwiebel	150 ml Rinderfond
50 g kalte Butter	Butter	Salz, Pfeffer

**Für das Wurzelgemüse:**

100 g Karotten	100 g Pastinaken	100 g Sellerie
2 Zweige Rosmarin	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für die Bratkartoffeln:**

500 g festk. Kartoffeln	1 TL Paprikapulver	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für die geschmorten Zwiebeln:**

1 Zwiebel	50 g Butter	Salz, Pfeffer
-----------	-------------	---------------

**Für das Rinderfilet:**

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Rinderfilet von jeder Seite 2 Minuten scharf anbraten, dann salzen. Anschließend im Backofen weitergaren bis es eine Kerntemperatur von 55 Grad erreicht hat. Das Fleisch vor dem Servieren ruhen lassen und anschließend in einer anderen heißen Pfanne mit Butter glasieren.

**Für die Orangensauce:**

Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Anschließend in der Fleischpfanne mit Butter anschwitzen. 5 Orangen halbieren, Saft auspressen und auffangen. Eine Orange filetieren und Filets als Deko zur Seite stellen. Zwiebeln mit Rinderfond und Orangensaft ablöschen und sämig einkochen lassen. Zum Servieren die Sauce mit kalter Butter aufmontieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Wurzelgemüse:**

Wurzelgemüse waschen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Gemüse in eine Schüssel geben, mit Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne von allen Seiten anbraten und danach auf ein Blech geben. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, grob zupfen und unter das Gemüse mengen. Gemüse im Ofen etwa 10 Minuten rösten.

**Für die Bratkartoffeln:**

Kartoffeln schälen und in gleichmäßige dünne Scheiben schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin goldbraun braten. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

**Für die geschmorten Zwiebeln:**

Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebel darin weich schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Evelyn Bass am 19. Dezember 2023