

Rinder-Filetsteak, Kräuter-Butter, Kartoffel-Puffer

Für zwei Personen

Für die Kräuterbutter:

2 Knoblauchzehen	75 g weiche Butter	10 g Dill
10 g krause Petersilie	10 g Schnittlauch	1 TL Olivenöl
Salz	bunter Pfeffer	

Für die Kartoffel-Puffer:

400 g festk. Kartoffeln	$\frac{1}{4}$ Hokkaido-Kürbis	4 Eier
70 g Sonnenblumenkerne	20 g eingel. Ingwer	100 g Mehl
100 ml Olivenöl	100 ml Sonnenblumenöl	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken
Muskatnuss	Salz	bunter Pfeffer

Für die Filetsteaks:

2 Rinderfiletsteaks, à 200 g	1 Schalotte	2 Knoblauchzehen
10 g Butterschmalz	75 g Butter	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	Salz	bunter Pfeffer

Für den Kräuterquark:

100 g Crème-fraîche	150 g Speisequark, 40%	$\frac{1}{2}$ Zitrone Saft
1 EL flüssiger Honig	1 TL Olivenöl	10 g Dill
10 g krause Petersilie	10 g Schnittlauch	Salz
bunter Pfeffer		

Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat	2 Äpfel	1 Orange, Saft
50 g Walnüsse	1 EL Weißweinessig	2 TL Dijonsenf
1 EL flüssiger Honig	3 EL Olivenöl	Salz
bunter Pfeffer		

Für die Kräuterbutter:

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Kräuter fein hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Butter und Knoblauch mit einem Handrührgerät aufschlagen, die Kräuter hinzufügen und vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Olivenöl unterrühren.

Beiseitestellen und durchziehen lassen.

Für die Kartoffel-Kürbis-Puffer:

Kartoffeln schälen und grob reiben. Kürbis grob reiben. Ingwer klein schneiden und dazugeben. Eier, Mehl und Sonnenblumenkerne hinzufügen und mit Chili, Pfeffer, Salz und Muskatnuss würzen. In einer Pfanne jeweils ca. 50 ml Olivenöl und 50 ml Sonnenblumenöl erhitzen und Kartoffel-Kürbis-Puffer darin ausbacken.

Für die Filetsteaks:

Die Steaks beidseitig mit Pfeffer und Salz würzen. Schalotte abziehen und grob in Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und halbieren. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Steaks kurz beidseitig scharf anbraten, dann Kräuter, Knoblauch, Schalotte und Butter hinzufügen. Die Steaks für ein paar Minuten mit der Butter immer wieder übergießen, dann auf einem Rost im Ofen platzieren und mit der Butter übergießen.

Für ca. 15 Minuten im Ofen garen lassen.

Für den Kräuterquark:

Kräuter fein hacken und mit Crème fraîche, Quark, Honig und Olivenöl vermengen. Zitrone auspressen und Kräuterquark mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Feldsalat:

Orange halbieren und auspressen. Orangensaft mit Essig, Öl, Honig und Senf zu einer Vinaigrette verarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat waschen und trockenschleudern, in eine Schüssel geben und Walnüsse hinzufügen. Die Äpfel schälen, Strunk entfernen, in Stücke schneiden und zum Salat geben. Mit der Vinaigrette übergießen und gut durchschwenken.

Die Steaks in Streifen schneiden und auf Teller platzieren, etwas Kräuterbutter darauf geben. Die Kartoffel-Kürbis-Puffer mit dem Kräuterquark ebenfalls auf Teller anrichten und Salat in einer Schüssel servieren.

Jan Iffland am 19. November 2024