

Rinder-Filet, Sauce béarnaise, Kartoffel-Stampf, Brokkoli

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets , à 200 g	3 Knoblauchzehen	50 g Butter
Öl	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer	

Für den Kartoffelstampf:

400 g mehlig. Kartoffeln	2 Knoblauchzehen	100 ml Sahne
50 g Butter	1 Zweig Thymian	Muskatnuss, Salz

Für den Brokkoli:

250 g wilder Brokkoli	1 Zitrone, Abrieb	25 g Butter
Salz		

Für die Sauce béarnaise:

1 Schalotte	1 Zitrone, Saft	2 Eier
200 g Butter	1 EL Weißweinessig	50 ml Weißwein
3 Zweige Estragon	5 Pfefferkörner	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

Meersalz

Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet vor dem Braten salzen und pfeffern. In einer sehr heißen Pfanne mit etwas neutralem Öl rundum scharf anbraten, etwa 1 Minute pro Seite und an den Rändern. Pfanne kurz von der Hitze nehmen, dann Butter, Knoblauch, Rosmarin und Thymian dazugeben und mit einem Löffel die Butter über die Filets gießen. Danach im Ofen 10-12 Minuten garziehen lassen, je nach Dicke. Das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von 52 bis 54 Grad erreichen. Vor dem Aufschneiden kurz ruhen lassen.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen, in gleichmäßige Stücke schneiden und in Salzwasser 15-20 Minuten weichkochen.

Sahne, Butter, Thymian und Knoblauch in einem kleinen Topf erhitzen.

Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und noch heiß durch die Presse drücken oder stampfen. Mit der warmen Sahne-Butter-Mischung vermengen, mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Für den Brokkoli:

Wilden Brokkoli waschen und ggf. die unteren Enden abschneiden. In Salzwasser oder im Dampfgarer 2-3 Minuten garen, bis bissfest. Danach sofort in Eiswasser abschrecken, dann gut abtropfen lassen. In einer heißen Pfanne in etwas Butter schwenken, leicht salzen. Zum Schluss mit Zitronenabrieb verfeinern.

Für die Sauce béarnaise:

Schalotte abziehen und fein würfeln. Mit Weißweinessig, Weißwein, grobem Pfeffer und einem Zweig Estragon in einem kleinen Topf auf die Hälfte einkochen, von der Hitze nehmen und etwas abkühlen lassen.

Eier trennen und das Eigelb auffangen. Eigelbe mit der Reduktion und einem TL Scha-

lotten über einem Wasserbad aufschlagen, bis die Masse cremig ist. Dann nach und nach die geschmolzene Butter einrühren. Mit Salz, Zitronensaft, Pfeffer und frischem Estragon abschmecken.

Für die Garnitur:

Fleisch mit Meersalz bestreuen.

Ilija Kovacevic am 01. September 2025