

Rinder-Filet im Gewürz-Sud pochiert mit Wurzel-Gemüse

Für 2 Personen

500 ml Fleischbrühe	1/2 TL grobes Meersalz	1 TL Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter	1/2 TL Kümmel	2 Rinderfilets (a 180 g)
1 Karotte	1 Stange Lauch	80 g Sellerie
1 Schalotte	1 EL Butter	1 TL Mehl
80 ml Sahne	Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat
frischer Meerrettich		

Die Fleischbrühe in einer tiefen Pfanne zum Kochen bringen. Meersalz, Pfefferkörner, Lorbeerblätter und Kümmel zugeben und das in die Brühe legen. Im nicht kochenden Sud (ca. 75 Grad) das Fleisch ca. 20 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit Karotte, Lauch und Sellerie putzen bzw. Schälen und in feine Streifen schneiden. Dann das Fleisch herausnehmen und abgedeckt ruhen lassen. Die Brühe wieder aufkochen und die Gemüsestreifen darin ca.3 Minuten kochen. Dann heraus nehmen. Für die Soße die Schalotte schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butter Schalotte anschwitzen, mit Mehl bestäuben und mit Sahne und ca. 100 ml Gewürzsud aufgießen. Mit dem Schneebesen glatt rühren und ca. 3 Minuten kochen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Filet anrichten und die Gemüsestreifen obenauf geben. Die Meerrettichstange zur Hälfte schälen und mit dem Messer Späne davon über das Filet und die Gemüsestreifen geben. Soße angießen und servieren. Dazu passt Kartoffelgratin.

Vincent Klink Donnerstag, 22. Oktober 2009