

# Lüdenscheider Filet-Kröstchen

## Für 4 Portionen

### Für das Fleisch:

800 g Rinderfilet	2 rote Spitzpaprika	250 g braune Champignons
2 Schalotten und rote Zwiebeln	2 Stängel glatte Petersilie	3 Stängel Koriandergrün
3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin	4 EL Olivenöl
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	100 ml Weißwein
4 Scheiben Greyerzer Käse	2 EL Butter	4 Scheiben Kastenweißbrot
4 EL Schnittlauchröllchen		

### Für die Sauce hollandaise:

200 g Butter	4 Eigelb	100 ml Weißwein
1 Prise Zucker	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
$\frac{1}{2}$ Abrieb, Saft von Bio-Zitrone		

Den Backofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet von Fett und Sehnen befreien, dann in 4 gleich große Portionsstücke schneiden. Die Paprikaschoten waschen, längs halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und je nach Größe vierteln oder achteln. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum kurz scharf anbraten. Das restliche Olivenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen und das Gemüse darin ebenfalls braten. Fleisch und Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit jeweils der Hälfte des Weißweins ablöschen. Petersilie, Koriander, Thymian und Rosmarin mit in den Sud geben. Die Flüssigkeit fast vollständig einkochen.

Das Fleisch mit dem Gemüse belegen, mit je 1 Gruyèrescheibe toppen und im heißen Ofen auf dem Ofengitter je nach Dicke 10-15 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 58-60 °C (für medium gegartes Fleisch, mit dem Fleischthermometer messen) rosa gar ziehen lassen. Inzwischen das restliche Olivenöl in der Fleischpfanne erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin bei mittlerer Hitze weich, aber noch bissfest braten.

Für die Sauce die Butter in einem Topf erhitzen und bei mittlerer Hitze köcheln, bis sie leicht bräunt und nussig zu duften beginnt. Ein feines Sieb mit Küchenpapier auslegen und die Butter zum Klären hindurchgießen und in einem zweiten Topf warm halten.

Ein Wasserbad aufsetzen. Dazu in einem großen Topf ausreichend Wasser auf 70-80 °C erhitzen. Eigelbe, Weißwein und 1 EL Wasser in einer Metallschüssel über dem heißen Wasserbad mit den Quirlen des Handrührgeräts aufschlagen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Die geklärte Butter in einem feinen Strahl einlaufen lassen, dabei ständig weiter rühren, bis die Sauce hell und cremig wird. Mit 1 Msp. Zitronenschale und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Das restliche Olivenöl mit der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig braten. Mit Salz würzen.

Die Brotscheiben auf Teller verteilen. Das überbackene Fleisch samt Gemüse auflegen und mit Sauce hollandaise beträufelt servieren.

Frank Rosin am 11. März 2019