

Rinder-Filet mit Süßkartoffel-Püree, Blumenkohl-Crumble

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Rinderfilets, á 200 g 2 EL Olivenöl Salz
Pfeffer

Für das Püree:

1 Süßkartoffel 2 Karotten 1 Zwiebel
2 EL süße ChilisaUCE 200 ml Gemüsefond 1 EL Rapsöl
1 Muskatnuss Salz Pfeffer

Für den Blumenkohl:

$\frac{1}{4}$ Blumenkohl 3 EL Panko 3 EL Butter
Chili Salz

Für die Jus:

200 ml dunkler Bratenfond 100 ml roter Portwein 4 Lakritzbonbons
1 EL Butter Salz Pfeffer

Für das Fleisch:

Die Rinderfilets waschen, abtupfen und gegebenenfalls von Fasern und Sehnen befreien. Von allen Seiten salzen. Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und Fleisch von beiden Seiten je eine Minute scharf anbraten.

Fleisch im vorgeheizten Ofen bei 120 Grad ca. 12 Minuten weiter garen (Kerntemperatur: 56 Grad). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Püree:

Süßkartoffel und Karotten schälen und würfeln. Zwiebel abziehen, halbieren und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Süßkartoffel, Karotten und Zwiebel anschwitzen. Mit Gemüsefond ablöschen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. ChilisaUCE dazu geben. mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Stabmixer fein pürieren.

Für den Blumenkohl:

Blumenkohl waschen, trockentupfen und fein reiben. In einer Pfanne mit Butter ca. 2 Minuten lang anschwitzen. Panko dazu geben und rösten. Mit Salz und Chili abschmecken.

Für die Jus:

Bonbons im Mörser zerkleinern. Zusammen mit Bratenfond, Wein und Butter in einen kleinen Topf geben und köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Gegebenenfalls mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Björn Freitag am 07. September 2018