

Pochiertes Rinder-Filet auf warmen Gemüse-Salat

Für vier Personen

6 Kartoffeln, klein, fest	3 Karotten, jung	3 Stangen Staudensellerie
3 Petersilienwurzeln	1 Ltr. Fleischbrühe	700 g Rinderfilet
2 Schalotten	2 EL Weißweinessig	5 EL Olivenöl, mild
75 ml Weißwein	1 EL Honig	1 Zitrone, unbehandelt
1 TL Speisestärke	3 Zweige Petersilie	3 Zweige Kerbel
3 Zweige Estragon	Meersalz, Pfeffer, Kresse	

Kartoffeln, Karotten, Staudensellerie und Petersilienwurzeln jeweils schälen und in Scheiben schneiden. Die Brühe zum Kochen bringen und das Gemüse darin etwa acht Minuten weich kochen. Anschließend herausheben und beiseite stellen, so dass das Gemüse warm bleibt. Die Brühe verbleibt im Topf auf dem Herd, jedoch wird die Hitze nun reduziert. Die Brühe sollte nur noch eine Temperatur von etwa 65 bis 70 Grad haben. Hierzu verwendet man am besten ein Thermometer. Das Rinderfilet mit Küchengarnt zusammenbinden. An beiden Enden mit dem Garn eine Schlaufe binden, durch die ein Kochlöffelstiel gesteckt wird, so dass man diesen so auf den Topfrand legen kann, dass das Rinderfilet vollständig in der Brühe hängt, ohne den Topfboden zu berühren. Das Filet in der noch warmen Brühe etwa 30 Minuten ziehen lassen. Währenddessen für den Salat zunächst die Zitronenschale fein abreiben. Die Schalotten schälen, fein würfeln und in einer Pfanne in einem Esslöffel Öl anschwitzen. Anschließend die Schalotten mit Weißweinessig ablöschen. 150 Milliliter der Brühe sowie den Honig und die fein geriebene Zitronenschale zufügen. Die Mischung etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und zu der Schalotten-Honig-Mischung hinzugeben, damit diese leicht bindet. Nun die Pfanne vom Herd ziehen und die entstandene Soße durch ein Sieb in einen hohen Becher umfüllen. Die Kräuterblätter von den einzelnen Zweigen abzupfen und mit dem restlichen Olivenöl zu der Soße geben und alles mit einem Pürierstab etwa eine Minute zu einer Marinade vermischen. Nun das Fleisch aus der Brühe nehmen, noch etwas ruhen lassen, um es dann in dünne Scheiben zu schneiden. Die Filetscheiben auf eine Platte legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Gemüse-Salat darauf verteilen und mit der Kräuter-Marinade übergießen. Nach Belieben mit etwas Kresse bestreuen.

Johann Lafer am 29. September 2012