

Rinder-Filet mit Rote-Bete-Chips

Für 4 Personen

Filet:

4 Medaillons vom Rinderfilet	Salz	Pfeffer
Traubenkern-Öl	1 EL Butter	1 Zehe Knoblauch
Rosmarin	Thymian	

Rote-Bete-Chips:

2 Knollen Rote Bete

Soße:

800 g Kalbsknochen (klein)	1 Suppenbund	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	1 EL Tomatenmark	1 EL Pfefferkörner
3 Lorbeerblätter	2 l Wasser	Balsamico-Essig

Anrichten:

2 Frühlingszwiebeln	Olivenöl
---------------------	----------

Filet:

Die Filets ungewürzt in einem Gemisch aus Butter und Traubenkernöl kräftig goldbraun anbraten, dann wenden. Wenige Minuten weiter braten bis sie eine Kerntemperatur von etwa 50 Grad haben. Dabei Thymian, Rosmarin und eine angedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen. Erst jetzt salzen und pfeffern.

Rote-Bete-Chips:

Rote Bete schälen und fein hobeln. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Rote-Bete-Scheiben einzeln darauf verteilen. Sie dürfen nicht übereinander liegen. Backofen auf 100 Grad Umluft erhitzen und das Backblech hineinschieben. Die Backofentür leicht geöffnet halten. Dafür zum Beispiel einen Kochlöffel einklemmen. Die Rote Bete etwa $11\frac{1}{2}$ Stunden backen, bis sie knusprig sind.

Soße:

Gemüsebund und Zwiebeln putzen und in Stücke schneiden, die Knoblauchzehe andrücken. Traubenkernöl in einem Topf erhitzen und die Knochen kräftig anbraten. Die Gemüse hinzufügen und ebenfalls etwas rösten. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten. Das Wasser angießen und die Gewürze hinzufügen.

Die Brühe bei kleiner Hitze 2 Stunden köcheln lassen, dann durch ein Sieb passieren. Das Sieb eventuell noch mit einem feinen Küchentuch auslegen. Die Soße nochmals einkochen, bis die gewünschte Konsistenz entsteht. Mit Salz, Pfeffer und etwas Balsamico-Essig abschmecken.

Anrichten:

Die Frühlingszwiebeln säubern und in feine Ringe schneiden. Etwas Soße auf jeden Teller geben und darauf jeweils ein Medaillon setzen. Die Rote-Bete-Chips und die Frühlingszwiebeln großzügig darüberstreuen und alles mit etwas frischem Olivenöl beträufeln.

Rainer Sass am 29. Februar 2020