

Ochsen-Filet mit Wurzel-Gemüse und Kräuter-Soße

Für 4 Personen

4 junge Karotten	3 Petersilienwurzeln	4 Stangen Staudensellerie
1 Stange Lauch	300 ml Fleischbrühe	8 Radieschen
700 g Ochsenfilet	30 g Butterschmalz	2 Schalotten
5 EL mildes Olivenöl	75 ml Weißwein	1 EL Honig
0.5 Bio-Zitrone	Pfeffer	Meersalz
1 TL Speisestärke	3 Zweige Petersilie	2 Zweige Kerbel
2 Zweige Estragon	frischer Meerrettich	

Karotten und Petersilienwurzel schälen, vom Sellerie die Fäden abziehen, den Lauch waschen. Das Gemüse der Länge nach halbieren und in lange, dünne Scheiben schneiden. Die Brühe zum Kochen bringen und das Gemüse darin circa 6 Minuten bissfest garen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und beiseitestellen. Die Radieschen waschen, putzen, vierteln und mit dem gegarten Gemüse mischen.

Backofen auf 140 Grad vorheizen. Das Fleisch abbrausen und trocken tupfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten. Herausnehmen, auf ein Backofengitter setzen und im heißen Backofen circa 30 Minuten garen (ein Backblech unterhalb des Gitters sorgt dafür, dass der austretende Fleischsaft nicht auf den Backofenboden tropft).

Ofen auf 80 Grad herunterschalten und das Fleisch circa 10-15 Minuten fertig garen. Den Ofen ausschalten und das Fleisch bei geöffneter Tür 5-8 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für die Soße die Schalotten schälen, fein würfeln und in der Pfanne, in der das Filet angebraten wurde, in 1 EL Öl anschwitzen. Den Bratensatz mit Weißwein ablöschen. Die Hälfte der Brühe, den Honig und die fein geriebene Zitronenschale hinzufügen. Die Soße etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Speisestärke in wenig Wasser anrühren, zur Soße geben und aufkochen lassen. Die Pfanne vom Herd ziehen. Soße durch ein Sieb in einen hohen Becher umfüllen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, hacken und mit dem restlichen Öl zur Soße geben. Mit einem Pürierstab untermixen.

Anrichten:

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen. In dünne Scheiben schneiden, auf eine vorgewärmte Platte legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Wurzelgemüsesalat darauf verteilen. Die Kräutersoße darüber gießen und mit frisch geriebenem Meerrettich bestreut servieren.

Johann Lafer am 19. März 2020