

Pochiertes Rinder-Filet mit warmem Gemüse-Salat

Für 4 Portionen:

6 kleine festk. Kartoffeln	3 junge Karotten	3 Stangen Staudensellerie
3 Petersilienwurzeln	1 Stange Frühlingslauch	8 Radieschen
1 L Fleischbrühe	700 g Rinderfilet	2 Schalotten
2 EL Weißweinessig	5 EL mildes Olivenöl	75 ml Weißwein
1 EL Honig	Schale von $\frac{1}{2}$ Zitrone	1 TL Speisestärke
2-3 Petersilienzweige	2-3 Kerbelzweige	2-3 Estragonzweige
Meersalz, Pfeffer	Kresse	

Kartoffeln, Karotten, Staudensellerie und Petersilienwurzel schälen, Gemüse in Scheiben schneiden. Brühe zum Kochen bringen, Gemüse in der Brühe 8 Min. weich kochen.

Anschließend herausheben und beiseite stellen. Frühlingslauch waschen und in feine Ringe schneiden, Radieschen waschen, putzen und vierteln. Beides mit dem gegarten Gemüse mischen.

Rinderfilet mit Küchengarnd binden. An beiden Enden des Filets eine Schlaufe anbringen, einen Kochlöffelstiel durch stecken und diesen so auf den Topfrand legen dass das Rinderfilet vollständig in der Brühe hängt und den Topfboden nicht berührt. Hitze reduzieren. Die Brühe sollte eine Temperatur von 65-70°C haben. (am besten ein Thermometer verwenden!) Filet in die heiße Bouillon geben und ca. 40 Min. darin ziehen lassen.

Inzwischen für den Salat Schalotten schälen, fein würfeln und in einer Pfanne in 1EL Öl anschwitzen. dann mit Essig ablöschen, 150ml von der Brühe, sowie Honig und fein geriebene Zitronenschale zufügen. Mischung etwas einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer abschmecken und mit etwas Stärke leicht binden. Pfanne vom Herd ziehen. Soße durch ein Sieb in einen hohen Becher umfüllen. Kräuterblätter abzupfen und mit dem restlichen Öl dazu geben, alles mit einem Pürierstab etwa 1 Min. mixen.

Fleisch aus der Brühe nehmen, etwas ruhen lassen, dann in dünne Scheiben schneiden, auf eine Platte legen und mit Salz, Pfeffer würzen. Gemüse-Salat darauf verteilen. KräuterMarinade darüber gießen. Nach Belieben mit etwas Kresse bestreuen.

Johann Lafer am 14. November 2024