

Chateaubriand mit Gemüse und drei Soßen

Für 4 Personen

Chateaubriand:

1 (600-800 g) Rinderfilet	1 Bund Thymian	2-3 Zweige Rosmarin
Meersalz	schwarze Pfefferkörner	Olivenöl, Butterschmalz

Sauce hollandaise:

3 frische Eigelb	1-2 EL Zitronensaft	150 g kalte Butter
Salz, weißer Pfeffer		

Sauce mousseline:

2-3 EL geschlagene Sahne	3 frische Eigelb	1-2 EL Zitronensaft
150 g kalte Butter	Salz, weißer Pfeffer	

Sauce béarnaise:

3 EL Estragon-Essig	3 EL Wasser	10 Pfefferkörner
1 Schalotte	1 Lorbeerblatt	3 frische Eigelb
150 g eiskalte Butter	10 Blätter Estragon	Salz und Pfeffer

Gemüse:

1 Blumenkohl	300 g Grüne Bohnen	1 Bund frische Möhren
1 unbehandelte Zitrone	2 Lorbeerblätter	Salz, Butter

Chateaubriand:

Bestellen Sie beim Metzger ein gleichmäßig großes und gut abgehangenes Stück Rinderfilet. Das Filetstück sollte möglichst aus der Mitte geschnitten sein und etwa 600 bis 800 Gramm wiegen. Das Rinderfilet von allen Sehnen und Häuten befreien. Butterschmalz und Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten gut anbraten. Den Ofen auf 120 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Alufolie belegen, das Filet darauf platzieren und mit grob zerriebenen Pfefferkörnern und Meersalz würzen. Rosmarin- und Thymianzweige neben und auf dem Filet verteilen und einige Tropfen Olivenöl auf das Fleisch geben.

Das Filet, je nach Volumen, für circa 25 bis 30 Minuten in den Ofen schieben. Das Chateaubriand ist gar, wenn die Innentemperatur knapp 60 Grad erreicht hat - am besten mit einem Bratenthermometer prüfen. Das Fleisch sollte auf jeden Fall im Kern rosa sein.

Das Fleisch in zwei bis drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden und mit den Soßen und dem Gemüse servieren. Zum kostbaren Braten passen auch edle Kartoffelsorten, wie zum Beispiel La Rate oder Bamberger Hörnchen.

Sauce hollandaise:

Die eiskalte Butter in kleine Stücke teilen.

Eigelb in einen Stieltopf geben. Herdplatte auf mittlere Hitze stellen, den Topf darauf platzieren und erwärmen. Die Eier mit dem Schneebesen dabei kräftig aufschlagen. Wenn der Topf heiß wird, sofort von der Herdplatte nehmen und weiterschlagen. Nach und nach die Butterstücke hinzufügen und immer weiter kräftig schlagen. Den Topf wieder auf die Herdplatte stellen und erwärmen. Weiter rühren und den Vorgang wiederholen, bis sich Butter und Eigelb zu einer cremigen Masse verbunden haben. Das vorsichtige Erwärmen und gleichmäßige Schlagen ist das A und O der Herstellung. Bei zu großer Hitze stocken die Eier, die Soße gerinnt oder bleibt flüssig. Wenn die Soße eine cremige und feste Konsistenz hat, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft oder Essig abschmecken.

Sauce mousseline:

Eigentlich ist die Sauce mousseline nur eine luftige Erweiterung der Sauce hollandaise. Wie oben beschrieben aus Eiern und eiskalter Butter eine Hollandaise herstellen. Mit Salz, Pfeffer und

etwas Zitronensaft abschmecken. Kurz vor dem Servieren die geschlagene Sahne vorsichtig unterrühren.

Sauce béarnaise:

Schalotte schälen und in Würfel schneiden. Estragon-Essig, Wasser, Pfefferkörner und Lorbeer in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Schalottenwürfel dazugeben und alles einkochen, bis nur noch ein Esslöffel der Flüssigkeit übrig ist. Die Reduktion durch ein Sieb gießen und die Gewürze auffangen. Anschließend die Reduktion wieder in einen Topf geben und auf die warme (nicht heiße!) Herdplatte stellen, die zimmerwarmen Eidotter hinzufügen und mit dem Schneebesen verrühren. Nach und nach die eiskalten Butterstücke unterrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Wie bei der Hollandaise darauf achten, dass die Soße bei der Zubereitung nicht zu heiß, aber auch nicht zu kalt ist.

Die Estragonblätter fein hacken und zur Soße geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gleich servieren.

Gemüse:

Möhren putzen und längs halbieren. Bohnen waschen, Enden entfernen und teilen. Die Blätter und den Stielansatz vom Blumenkohl lösen. Bohnen und Möhren separat in Salzwasser bissfest garen, anschließend in Eiswasser abschrecken, damit der Garvorgang sofort unterbrochen wird und das Gemüse seine glänzende Farbe behält. Den Blumenkohl erst kurz vor dem Servieren zubereiten. Dafür Salzwasser mit den Lorbeerblättern und der halbierten Zitronen zum Kochen bringen. Den Blumenkohl kopfüber in das Kochwasser geben und zehn bis zwölf Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen.

Die Bohnen und die Möhren abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Gemüse darin erhitzen. Den Blumenkohl aus dem Kochtopf nehmen und in eine Schüssel legen. Die Möhren und Bohnen dekorativ um den Kohl verteilen.

Das frisch gekochte Gemüse zum Chateaubriand und den Soßen servieren.

Rainer Sass am 17. November 2012