

Rinder-Filet, Blumenkohl, Cranberry-Zwiebel-Vinaigrette

Für 2 Portionen

1 Blumenkohl	350 g Rinderfilet	2 Zwiebeln
1 Knoblauch	1 Zitrone	Olivenöl
2 EL getr. Cranberries	0,5 Bund Schnittlauch	250 ml Geflügelfond
100 ml Weißwein	Butter, Salz, Pfeffer	

Einen Topf mit Olivenöl erhitzen. Den Stiel des Blumenkohls so entfernen, dass der Kohl noch zusammenhält. Danach die Zwiebeln und eine Knoblauchzehe abziehen, klein hacken und in den Topf zum Öl geben. Die getrockneten Cranberries in den Topf geben und mit den Zwiebeln und dem Knoblauch anschwitzen. Dann ein kleine Prise Salz darüber streuen und einen kleinen Löffel Butter untermischen. Den ganzen Blumenkohl auf die Zwiebeln in den Topf legen, einen Schuss Weißwein darüber geben und verdampfen lassen. 200 Milliliter Geflügel- oder Gemüsefond mit dem Weißwein zum Blumenkohl geben, noch einmal leicht salzen, pfeffern und den Topf mit einem Deckel schließen, sodass der Kohl darin dampfgaren kann. Die Hitze leicht reduzieren. Danach eine Pfanne erhitzen. Das Rinderfilet in zwei gleich große Scheiben schneiden und von beiden Seiten leicht salzen und pfeffern. Zwei Stücke Butter in die heiße Pfanne geben und die Filetscheiben auf je ein Stück Butter legen. Den Blumenkohl, wenn er gar ist, aus dem Topf nehmen und auf Tellern anrichten. Ein wenig Fond und Olivenöl in den Topf zu den übrigen Zwiebeln, Cranberries, und Knoblauch geben und verrühren. Für etwas Säure eine Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte in die Vinaigrette pressen. Etwas Schnittlauch grob hacken und ebenfalls noch dazu geben. Dies nun als warmes Dressing über den garen Blumenkohl träufeln. Die gebratenen Rinderfilets auf Tellern anrichten und zusammen mit dem Blumenkohl genießen.

Steffen Henssler am 28. Juni 2013