

Rinderfilet mit Prinzessbohnen und Kartoffeln-Kürbis-Plätzchen



Zutaten:

600 g Kartoffeln
1 kl. Hokkaido-Kürbis, ca. 300 g
3 Schalotten
Pfeffer aus der Mühle
Salz
5-10 EL Bratöl

Zubereitung:

Die Kartoffeln mit der Schale ca. 20 Minuten andünsten (sie dürfen nicht zu weich werden!), abkühlen lassen, schälen und grob raspeln.

Den Hokkaido vierteln, entkernen und ungeschält ebenfalls 10 Minuten leicht andünsten, abkühlen lassen und grob raspeln.

Die Schalotten fein schneiden und glasig dünsten. Zu den Kartoffel- und Kürbis-Raspeln geben, locker vermengen und mit Pfeffer und Salz würzen.

Die Kartoffel-Kürbis-Plätzchen formen und in der mit Öl ausgepinselten Pfanne bei mittlerer Temperatur goldbraun braten.

Prinzessböhnchen und Grilltomaten

Zutaten:

1,5 kg frische Prinzess-Bohnen, alternativ TK
100 g Butter
Salz
Kräuter der Provence

6 mittelgroße (Aroma)-Tomaten
1 EL Olivenöl
6 kleine Thymian-Zweige

Zubereitung:

Die Bohnen putzen und waschen, dann in Salzwasser 10 Minuten kurz kochen und im Eiswasser abschrecken. Anschließend in der erhitzten Butter schwenken und mit der Kräutermischung abschmecken.

Die Tomaten kreuzweise leicht einschneiden, mit Olivenöl bestreichen und in eine kleine Auflaufform setzen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit des Rinderfilets unten in den Backofen stellen und mit garen.

Sauce

Zutaten:

1 kg Rinderknochen
100 g Zwiebeln, grob zerkleinert
50 g Staudensellerie, zerkleinert
50 g Möhren, zerkleinert
4 mittelgroße geschälte Tomaten (alternativ Konserve)
60 ml Rotwein
10 zerdrückte weiße Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
1 Prise Zucker
2 l Rinderbrühe oder Wasser
3 Thymian-Zweige
40 g Butter
Salz und Butterschmalz zum Anbraten

Zubereitung:

Die Rinderknochen im Butterschmalz scharf anbraten. Das zerkleinerte Gemüse zugeben und ebenfalls noch kurz anbraten, dann mit einem Teil der Rinderbrühe (oder Wasser) ablöschen. Nun die Gewürze und Kräuter zugeben. Den Bratensatz mit einem Kochlöffel lösen. Bei schwacher Hitze im offenen Topf ca. 2-3 Stunden köcheln lassen. Zwischendurch immer wieder mit Brühe (od. Wasser) und Rotwein aufgießen. Einkochen lassen, bis die Sauce die gewünschte Sämigkeit erhalten hat. Die Rinderknochen herausnehmen und das Gemüse mit der Flüssigkeit durch ein Passiersieb streichen. Die Sauce leicht erhitzen und falls erforderlich wahlweise mit eiskalter Butter oder Speisestärke (1 TL mit wenig kaltem Wasser glattrühren) in gewünschter Konsistenz andicken, erst jetzt noch einmal mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Ergibt ca. 500 ml Sauce.

Rinderfilet

Zutaten:

1 ganzes Rinderfilet, ca. 1 – 1,5 kg
200-300 g Serrano-Schinken, alternativ: Schwarzwälder Schinken o.ä.
6 Thymian-Zweige

Salz, Pfeffer aus der Mühle
ca. 50 ml Olivenöl

Zubereitung:

Das Rinderfilet von Sehnen und Fettresten befreien, salzen und pfeffern, mit den Thymian-Zweigen belegen und mit dem Schinken einwickeln.

Das Olivenöl erhitzen und das Filet von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend das Fleisch in einen offenen Bräter geben, diesen in den auf 120° Umluft vorgeheizten Backofen auf die oberste Schiene stellen. Das Filet ist rosa, wenn es eine Kerntemperatur von 61° erreicht hat (ca. 40 Min.).

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden abgedeckt 10–15 Min. ruhen lassen.

Das Filet aufschneiden, mit der Sauce, den Kartoffel-Kürbis-Plätzchen, den Prinzess-Bohnen und einer Grilltomate auf dem Teller anrichten und mit einem kleinen Thymian-Zweig dekorieren.

Tipp: Das Herstellen der Kartoffel-Kürbismasse und das Anbraten des Rinderfilets können gut am Vortag erfolgen!