

Rinder-Filet mit Knödel-Rolle und Prinzessbohnen

Für zwei Personen

2 Rinderfilets à 150 g	4 Scheiben Speck	250 g Prinzessbohnen
3 Champignons	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Ei	1 Brötchen vom Vortag	1 Brezel
125 ml Rotwein, Merlot	2 EL Gemüsefond	30 ml Worcestersauce
200 ml Milch	4 Zweige Rosmarin	4 Zweige Bohnenkraut
$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie	1 EL schwarze Pfefferkörner	1 EL Weißweinessig
1 EL dunklen Balsamicoessig	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend die Filets in Alufolie wickeln und im Ofen etwa zehn Minuten durchziehen lassen. Für die Sauce den Rosmarin abzupfen und fein hacken. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe und die Zwiebel abziehen, klein hacken und mit Öl anbraten. Die Champignons dazugeben und etwa drei Minuten mit garen. Mit dem Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Die Pfefferkörner dazugeben, mit dem Balsamicoessig und einem bis zwei Esslöffeln Worcestersauce abschmecken und kurz ganz zum Schluss etwa einen halben Teelöffel des Rosmarins dazugeben. Die Milch in einem Topf erwärmen. Die Brezel und das Brötchen in feine Würfel schneiden und in warmer Milch einweichen. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und mit Öl in einer Pfanne anschwitzen. Die Petersilie waschen, klein hacken und anschließend mit der Zwiebel, dem Ei, und der eingeweichten Brötchen-Brezel-Masse vermischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die Masse zuerst in Frischhaltefolie und anschließend in Alufolie einrollen. Wasser in einem Topf erhitzen, die Rolle darin etwa 15 Minuten ziehen lassen, dann herausnehmen, auswickeln und in Scheiben schneiden. Das Bohnenkraut waschen und fein hacken. Die Bohnen waschen, putzen und kleine Pakete mit je einer Scheibe Speck umwickeln. Diese mit Olivenöl in einer Pfanne anbraten und mit dem Weißweinessig und dem Gemüsefond ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz vor Ende der Garzeit einen Teelöffel des Bohnenkrauts dazugeben. Die Rinderfilets mit der Knödelrolle und den Prinzessbohnen auf Tellern anrichten und mit der Champignonsauce garnieren.

Peter Fissler am 05. Mai 2014