

Rinder-Filet mit Wirsing und Parmesan-Kartoffeln

Für 2 Personen

2 Rinderfilets á 180 g	250 g kleine Kartoffeln	400 g Wirsingkohl
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
50 g Parmesan	50 ml Schlagsahne	50 ml Milch
50 ml Gemüsefond	4 EL Sonnenblumenöl	2 Zweige Rosmarin
1 Muskatnuss	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser garen. Eine Auflaufform mit einem Esslöffel Butter einfetten. Die Kartoffeln abgießen, abschrecken, die Schale abziehen und in der Auflaufform verteilen. Anschließend mit zwei Esslöffeln Sonnenblumenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa zwei Esslöffel Parmesan über die Kartoffeln reiben. Abschließend für 10 Minuten im Backofen gratinieren. Den Wirsing putzen und in Streifen vom Strunk schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Die restliche Butter in einem Topf erhitzen, darin die Zwiebeln unter Wenden anbraten und nach drei Minuten den Wirsing hinzugeben. Anschließend mit der Sahne und der Milch auffüllen, aufkochen und etwa acht Minuten köcheln lassen. Abschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne das restliche Sonnenblumenöl erhitzen, darin das Rinderfilet circa vier Minuten von jeder Seite braten. Anschließend das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und den Knoblauch sowie den Rosmarin dazugeben. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Den Gemüsefond in die Pfanne gießen und den Bratensatz lösen. Das Ganze einmal aufkochen lassen und reduzieren lassen. Das Rinderfilet mit der Bratensoße, dem Wirsinggemüse und den Parmesandrillingen auf Tellern anrichten und mit dem Rosmarin und dem Knoblauch garnieren.

Heidemarie Khan-Shaghghi am 24. Februar 2011