

Rinder-Filet, Kartoffel-Spalten, Kaiser-Gemüse, Feigen

Für 2 Personen

2 Rinderfilets a 200 g	5 große, festk. Kartoffeln	200 g Kaisergemüse
2 frische Feigen	1 TL Apfel-Balsamicoessig	Rosmarinöl
Kräuter der Provence-Öl	Avocado-Öl	Olivenöl
1 Zweig Rosmarin	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Ein Backblech mit Olivenöl bestreichen, die Kartoffelspalten darauf auslegen und im Backofen etwa 10-15 Minuten garen. Danach den Backofen auf 100 Grad herunterschalten. Das Rinderfilet waschen und trockentupfen. Anschließend eine Spritze mit Rosmarinöl aufziehen und etwa sechs Mal in verschiedene Bereiche des Fleisches spritzen. Anschließend salzen und pfeffern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Filetsteaks circa zwei Minuten von jeder Seite scharf anbraten. Anschließend im Backofen ruhen lassen. Die Feigen in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit dem Apfel-Balsamicoessig karamellisieren. Für das Kaisergemüse das Avocado-Öl in einer Pfanne erhitzen. Anschließend das Gemüse im heißen Öl erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend mit dem Kräuter der Provence-Öl verfeinern. Das Rinderfilet mit den Kartoffelspalten, dem Kaisergemüse und den karamellisierten Feigen auf Tellern anrichten, mit dem Rosmarinzweig dekorieren und servieren.

Holger Vörckel am 12. Dezember 2011