

Rinder-Filet-Steak, Rotwein-Pfeffer-Soße, Gemüse-Stampf

Für zwei Personen

250 g Rinderfilet	150 g mehligk. Kartoffeln	80 g Parmesan
100 g Rosenkohl	100 g Pastinaken	1 Kopfsalat
3 Schalotten	1 Knoblauchknolle	2 unbehandelte Zitronen
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	80 g Butter
1 TL mittelscharfer Senf	100 ml Portwein	200 ml Kalbsfond
400 ml Sahne	200 ml Milch	20 ml Cognac
1 Muskatnuss	2 TL grüne Pfefferkörner	gemahlene Chiliflocken
Zucker, Olivenöl	Pfeffer, Salz	

Den Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen. Zunächst das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten scharf anbraten. Den Thymian, den Rosmarin und eine halbierte Knoblauchknolle hinzugeben. Anschließend das Ganze mit dem Fleisch in den Backofen geben und 15 Minuten garen. Die Schalotten abziehen und klein hacken. Etwas Butter in die Fleischpfanne geben und darin die Schalotten anschwitzen. Nun den grünen Pfeffer hinzugeben und mit dem Portwein ablöschen. Anschließend den Kalbsfond dazu geben und zehn Minuten köcheln lassen. Dann 150 Milliliter der Sahne zugeben und weitere fünf Minuten köcheln lassen. Etwa 50 Milliliter Sahne steif schlagen. Die Sauce mit dem Cognac, dem Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die geschlagene Sahne unter die Sauce heben. Die Kartoffeln, den Rosenkohl und die Pastinaken schälen und klein schneiden. Dann alles zusammen in einem Topf mit Salzwasser circa 15 Minuten kochen. Anschließend die restliche Butter und die Milch zusammen mit dem gekochten Gemüse stampfen. Das Ganze mit der Muskatnuss, den Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Püree in den Spritzbeutel geben und auf einen Teller geben. Den Parmesankäse reiben und dann auf das Püree streuen. Anschließend in den Backofen geben und überbacken. Den Kopfsalat waschen, trocken schleudern und klein schneiden. Nun die Zitronen auspressen und mit etwas Zucker verrühren, bis dieser aufgelöst ist. Anschließend die restliche Sahne unterrühren und den Salat unterheben. Das Rinderfiletsteak mit dem überbackenen Gemüsestampf und dem Sahne-Blattsalat auf Tellern anrichten, mit der Rotwein-Pfeffer-Sauce garnieren und servieren.

Ruth Neuber am 25. März 2013