

Rinder-Filet im Heubett mit Bohnen, Rosmarin-Kartoffeln

Für zwei Personen

400 g Rinderfilet	5 Scheiben Bacon	6 Drillinge
100 g Bergwiesenheu	100 g Himbeeren	100 g grüne Bohnen
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 unbehandelte Zitrone
60 g Butter	30 g Butterschmalz	200 ml trockener Rotwein
200 ml Rinderfond	100 ml Gemüsefond	20 g Honig
40 g brauner Zucker	1 Bund Thymian	1 Bund Rosmarin
rosenscharfer Paprika	edelsüßer Paprika	Olivenöl, Meersalz
Pfeffer		

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Zwei Töpfe mit ausreichend gesalzenem Wasser aufkochen lassen. Die Drillinge waschen und in einem Topf mit Salzwasser blanchieren. Den Rosmarin zupfen. Anschließend die Kartoffeln abgießen, halbieren, mit etwas Rosmarin sowie Meersalz würzen und mit dem Olivenöl beträufeln. Das Ganze im Backofen garen lassen. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne erhitzen und das Rinderfilet im Butterschmalz scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Heu auf der Alu-Folie positionieren. Das Filet aus der Pfanne nehmen, auf das Heubett legen, die Alu-Folie fest verschließen und 20 Minuten lang im Backofen garen lassen. Eine Pfanne mit der Hälfte der Butter erhitzen. Die Bohnen im Salzwasser blanchieren, anschließend in fünf Portionen teilen, jeweils mit dem Bacon umwickeln und in den Backofen stellen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den braunen Zucker karamellisieren lassen, mit dem Rotwein ablöschen. Anschließend den Gemüsefond sowie den Rinderfond aufgießen und alles reduzieren lassen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Thymian zupfen und fein hacken. Die Himbeeren, die Schalotte, den Knoblauch, den Thymian und etwas Rosmarin hinzufügen und einkochen lassen. Das Ganze mit dem Honig, Zitronensaft, dem Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce anschließend passieren und die restliche Butter hinzufügen. Das Rinderfilet aus dem Ofen und dem Heubett nehmen und einen Moment ruhen lassen. Das Rinderfilet aus dem Heubett mit den Bohnen und den Rosmarinkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Torsten Schwarz am 26. August 2013