

Rinder-Filet mit Gemüse-Pfanne und Rotwein-Soße

Für zwei Personen

2 Rinderfilets, à 200 g	$\frac{1}{2}$ Hokkaido-Kürbis	1 Süßkartoffel
2 Karotten	1 rote Paprika	4 Stangen grüner Spargel
2 Knoblauchzehen	25 g Pinienkerne	2 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian	1 Muskatnuss	2 Sternanis
2 EL Honig	2 EL Butter	100 ml Rotwein
100 ml roter Portwein	70 ml Gemüsefond	Olivenöl, Harissa
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kürbis entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Süßkartoffel schälen und ebenfalls klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Paprika waschen trocken tupfen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Karotten schälen und klein schneiden. Die Ende des Spargels abrechnen und die Stangen in kleine Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Den Kürbis und die Süßkartoffel zugeben und mit dem Gemüsefond ablöschen. Nach und nach die Karotten, die Paprika und den Spargel zugeben. Die Thymianzweige ebenfalls zugeben und leicht köcheln lassen. Mit Muskatnuss, Harissa, Honig abschmecken und die Pinienkerne zugeben. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in der heißen Pfanne von allen Seiten scharf anbraten. Die Knoblauchzehen abziehen, in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Rosmarinzweigen sowie einem Esslöffel Butter zum Fleisch geben. Das Filet von allen Seiten mit Honig bestreichen, noch einmal wenden und anschließend in den vorgeheizten Backofen geben. Den Bratensatz in der Pfanne mit dem Rotwein und dem Portwein ablöschen. Den Sternanis zugeben und bei mittlerer Hitze reduzieren lassen. Wenn die Sauce eingekocht ist, mit dem übrigen Honig abschmecken und mit der restlichen Butter binden. Die Sauce abschließend durch ein Sieb streichen. Das Filet zusammen mit dem Gemüse und der Sauce auf einem Teller anrichten und servieren.

Janosch Reichard am 14. Oktober 2013