

Rinder-Filet mit Pastinaken, Bohnen und Pfeffer-Soße

Für zwei Personen

400 g Rinderfilet	6 Scheiben Bacon	500 g Pastinaken
200 g grüne Bohnen	3 EL eingel. grüner Pfeffer	100 g Crème-fraîche
500 ml Rinderfond	5 EL Walnussöl	Olivenöl, Meersalz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Einen weiteren Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Bohnen von den Enden befreien und im kochenden Salzwasser für circa fünf Minuten kochen lassen. Die Pastinaken schälen, in dünne Stifte schneiden mit Salz und Pfeffer würzen und mit Walnussöl beträufeln. Anschließend für etwa 15 bis 20 Minuten bei 180 Grad in den Backofen geben. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Filet darin von jeder Seite circa zwei Minuten scharf anbraten und danach bei 100 Grad in den Backofen geben. Den Bratensatz mit dem Rinderfond lösen, den grünen Pfeffer dazugeben und alles leicht köcheln lassen. Anschließend die Crème-fraîche einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bohnen in den Bacon einwickeln und in einer Pfanne braten, bis der Bacon knusprig ist. Das Rinderfilet mit den Bohnen im Speckmantel, den gebackenen Pastinaken und der Pfeffersauce auf Tellern anrichten und servieren.

Julian Lorenz am 28. April 2014