

Rinder-Filet mit Kartoffel-Stampf, Balsamico-Reduktion

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Scheiben Rinderfilet	1 Schalotte	1 Karotte
30 ml alter Balsamico	30 ml Portwein	100 ml Rinderfond
1 EL Butterschmalz	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
Meersalz	Melange Noir	

Für den Kartoffelstampf:

400 g mehligk. Kartoffeln	60 g Pinienkerne	8 getr. Öl-Tomaten
1 Knoblauchzehe	2 Schalotten	230 ml Olivenöl
3 EL Arganöl	100 ml Sojamilch	1 TL Tomatenserum
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	1 Zitrone	2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Für den Kartoffelstampf die Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser circa 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Pinienkerne rösten. Zwei Schalotten und eine Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die getrockneten Tomaten etwas abtropfen lassen und ebenfalls fein würfeln. Etwa 30 Milliliter Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Knoblauch- und Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Die Tomaten dazugeben und kurz mit anschwitzen. Anschließend noch mal circa 100 Milliliter Öl aufgießen. Für das Rinderfilet die Schalotte abziehen und fein würfeln, die Karotte schälen und ebenfalls fein würfeln. Das Rinderfilet je nach Form gegebenenfalls mit Kochgarn in Form bringen, leicht salzen und zusammen mit der Zwiebel und der Karotte in einer Pfanne mit Butterschmalz und Olivenöl kräftig von beiden Seiten circa zwei bis drei Minuten pro Seite anbraten. Anschließend das Fleisch herausnehmen und im vorgeheizten Ofen 25 Minuten gar ziehen lassen. Den Bratensatz mit dem Gemüse derweil mit Balsamico, Portwein und Rinderfond ablöschen und das Ganze einkochen lassen.

Nun mit dem Kartoffelpüree fortfahren:

Hierfür die Sojamilch erwärmen. Die Kartoffeln abgießen und stampfen. Das Öl- Zwiebel-Gemisch unterrühren und mit Sojamilch, 100 Milliliter Olivenöl und drei Esslöffeln Arganöl eine cremige Konsistenz herstellen. Etwas Zitronenschale abreiben und mit dem Tomatenserum an den Stampf geben. Die Zitrone pressen und den Kartoffelstampf mit Weißweinessig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Nun die gerösteten Pinienkerne unterrühren. Das Basilikum in feine Streifen schneiden und ebenfalls unterrühren. Die Sauce pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rinderfilet mit Meersalz und Melange Noir würzen und zusammen mit dem Kartoffelstampf und etwas Sauce auf Tellern anrichten.

Katrin Bunner am 01. September 2014