

# Rinder-Filet mit Karotten, Kroketten und Kräuterbutter

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

300 g Rinderfilet                      3 EL Öl                      Salz, Pfeffer

**Für die Karotten:**

600 g Karotten                      2 EL Kondensmilch      3 EL Rohrzucker

2 EL Butter                      1 EL Walnüsse              1 EL Haselnüsse

**Für die Kroketten:**

4 Kartoffeln                      100 ml Milch              25 ml Sahne

1 Ei                      1 Bund Petersilie              250 g Paniermehl

Pflanzenöl

**Für die Kräuterbutter:**

200 g Butter                       $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie               $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch

$\frac{1}{2}$  Bund Thymian                       $\frac{1}{2}$  Bund Rosmarin              Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 120 Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet in einer Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten anbraten, danach in eine feuerfeste Form legen und diese für zehn bis fünfzehn Minuten in den Ofen stellen. Kurz vor dem Servieren das Rinderfilet salzen und pfeffern. Die Karotten waschen, schälen und je nach Größe halbieren oder dritteln. Einen halben Liter gesalzenes Wasser aufsetzen. Die Kondensmilch dazugeben. Nun die Karotten hineingeben und zehn bis fünfzehn Minuten garen. Danach die Karotten gut abtropfen lassen. Den Rohrzucker mit zwei Esslöffeln Wasser in eine Pfanne geben, die Butter hinzufügen und alles erhitzen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Die Karotten dazugeben und circa zehn Minuten bei schwacher Hitze glasieren, dabei regelmäßig wenden. Für die Kroketten die Kartoffeln in Salzwasser garen, danach die Kartoffeln abtropfen lassen und mit Milch und Sahne zu einem Püree stampfen. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen, fein hacken und zusammen mit dem Ei unter die Kartoffelmasse heben. Mithilfe eines Löffels aus dem Teig Kroketten formen, diese im Paniermehl wälzen und danach in einer Pfanne oder Fritteuse mit viel Öl ausbacken. Für die Kräuterbutter die Petersilien- und Thymianblättchen abzupfen, die Rosmarinnadeln ebenfalls abzupfen. Alles fein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kräuter mit der Butter vermengen und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch zusammen mit den Karotten, den Kroketten und der Kräuterbutter anrichten. Zuletzt die Nüsse hacken und über die Karotten streuen.

Marco-Helmut Kehr am 27. Oktober 2014