

Rinder-Filet, Bärlauch-Pesto, Petersilienwurzel-Stampf

Für zwei Personen

1 Rinderfilet à 400 g Rapsöl schwarzer Pfeffer
Salz

Für den Stampf:

5 vorw. festk. Kartoffeln 3 Petersilienwurzeln 125 ml Milch (3,8 %)
1 EL Butter 1 Muskatnuss schwarzer Pfeffer
Salz

Für das Pesto:

2 Bund Bärlauch, frisch 1 Limette 50 g Parmesan
2 EL Pinienkerne 1 EL Wildblütenhonig 100 ml Olivenöl
schwarzer Pfeffer Salz

Für das Espuma:

1 rote Bete, gekocht 50 ml Rote-Bete-Saft 50 ml Gemüsefond
2 EL Crème double

Für die Garnitur:

schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Rinderfilet halbieren und mit Pfeffer von beiden Seiten würzen. Das Rapsöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Das Filet zwei Minuten auf beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend mit Salz würzen und aus der Pfanne nehmen.

Den Bärlauch waschen und trocken schleudern. Mit einem Wiegemesser fein zerhacken. Die Pinienkerne in eine Pfanne geben und anrösten. Anschließend mit der Hälfte des Bärlauchs in einem Mörser zerstampfen. Die Limette halbieren und auspressen. Den Parmesan reiben und mit dem Honig und dem Limettensaft nach und nach untermengen. Die Mischung in eine Schüssel geben und das Olivenöl so dazugeben, dass die Masse damit überdeckt ist. Zu einem Brei verrühren und bei Bedarf mit einem Stabmixer bearbeiten. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Das Rinderfilet auf einen Backrost legen und mit einem Esslöffel der angefertigten Bärlauch-Honig- Marinade bestreichen. Für 15 Minuten im Ofen fertig garen.

Für den Stampf die Kartoffeln und die Petersilienwurzeln schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf gesalzenes Wasser erhitzen und die Kartoffeln und die Petersilienwurzel darin weich garen. Anschließend das Wasser abgießen, abtropfen und in eine Schüssel geben. Mit einem Stampfer zerkleinern. Die Milch und die Butter erhitzen. Etwas Muskatnuss reiben und die Milch- Butter-Mischung mit Salz, Pfeffer und dem Muskat abschmecken. Anschließend mit dem Stampf verrühren bis er geschmeidig wird.

Für das Espuma die rote Bete in Gemüsefond und Rote-Bete-Saft fein pürieren und durch ein Sieb geben. Die Crème double dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in einen Sahnesyphon geben und kühlstellen.

Das Rinderfilet mit Bärlauchpesto und den Petersilienwurzelstampf auf Tellern anrichten, das Rote-Bete-Pfeffer-Espuma mithilfe des Sahnesyphons dazugeben und mit schwarzem Pfeffer garnieren und servieren.

Dennis Schwind am 08. Juni 2015