

Rinder-Filet im Speck-Mantel mit Rotwein-Soße, Kartoffeln

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets a 120 g 6 dünne Baconscheiben 3 Zweige Rosmarin
Olivenöl

Für die Kartoffeln:

6 Drillinge 3 Stangen Lauchzwiebel 1 Knolle Knoblauch
8 grüne Oliven, entsteint 100g Fetakäse 1 Bund Petersilie
Olivenöl Chiliflocken grobes Salz
Pfeffer

Für die Sauce:

500 ml trockener Rotwein 50g kalte Butter 100 ml Sahne
3 Zweige Rosmarin 2 Stängel Petersilie Speisestärke
Pfeffer Salz

Einen Ofen auf 90 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Für das Fleisch das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Mit den Baconscheiben umwickeln und mit Küchengarn zusammenbinden. Den Rosmarin abbrausen und trockenwedeln.

Das Fleisch kurz in einer heißen Pfanne in etwas Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend bei 90 Grad in den Ofen geben und auf dem Gitter circa 25 Minuten ruhen lassen. Die Rosmarinzwige auf das Fleisch legen.

Die Kartoffeln waschen und in kleine Spalten schneiden. Drei Zehen Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Die restliche Knolle andrücken. Die Kartoffeln mit dem Knoblauch langsam in einer Pfanne mit Olivenöl 15 bis 20 Minuten anbraten.

Petersilie abbrausen, trockentupfen und kleinhacken. Oliven, Lauchzwiebel und Feta kleinschneiden und nach etwa 20 Minuten zu den Kartoffeln hinzufügen, wenn diese fast fertig sind. Den Feta als letztes hinzufügen, damit er nicht schmilzt. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Für die Sauce den Wein zum Bratensatz vom Filet gießen und reduzieren lassen. Dann die restlichen Rosmarinzwige hinzufügen. Die Reduktion anschließend mit Butter und Sahne zu einer Sauce binden. Eventuell etwas Speisestärke hinzufügen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Filet aus dem Ofen nehmen, Band lösen, mit Pfeffer und Salz würzen und auf Teller platzieren. Mit der Sauce übergießen und die Kartoffeln danebenlegen. Mit etwas Petersilie garnieren. Servieren.

Knut Barde am 29. März 2016