

Rinder-Filet mit geschmortem Weißkohl, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

| | | |
|-----------------------|----------|-------------------|
| 1 Rinderfilet à 400 g | Butter | 3 Zweige Rosmarin |
| 80 ml Sonnenblumenöl | Meersalz | Pfeffer |

Für den Stampf:

| | | |
|--------------------------|----------|-------------|
| 200 g mehlig. Kartoffeln | 1 Ei | 50 ml Sahne |
| 130 g kalte Butter | Meersalz | Pfeffer |

Für den Weißkohl:

| | | |
|---------------------------|--------------------|---------------------|
| 120 g geräuch. Bauchspeck | 1 kleiner Weißkohl | 100 ml Geflügelfond |
| neutrales Pflanzenöl | Meersalz | Pfeffer |

Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Fleisch waschen, trocken tupfen, in zwei Medaillons schneiden, mit einem Ausstechring in Form bringen und diese von beiden Seiten mit etwas Salz und Öl einreiben. In einer Pfanne ohne Öl ca. 2,5 Minuten von beiden Seiten scharf anbraten. Im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene ca. 27 Minuten weitergaren lassen. Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen und Rosmarin hinzugeben. Die Medaillons aus dem Ofen nehmen und in der Rosmarin-Butter ca. 1 Minute schwenken. Währenddessen mit einem Löffel die Butter wiederholt über die Medaillons geben und mit Pfeffer abschmecken.

Für den Stampf:

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf mit Salzwasser gar kochen lassen. Wasser abgießen. Zu den Kartoffeln Ei, Sahne, 1 EL Butter, Salz und Pfeffer geben und stampfen. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen bis sie braun wird. Braune Butter beim Anrichten über den Stampf geben.

Für den Weißkohl:

Den Bauchspeck in kleine Würfel schneiden und mit Öl im Topf anbraten.

Vom Weißkohl die oberen 2 Blätter entfernen, halbieren, in dünne Streifen schneiden und zum Speck hinzufügen. Beides unter Rühren ca. 5 Minuten anschmoren, bis der Weißkohl eine braungoldene Farbe hat. Nach und nach Fond unter Rühren hinzugeben, bis dieser reduziert ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Rinderfilet mit 1 TL der Rosmarin-Butter und einem Rosmarinzweig garnieren, mit geschmortem Weißkohl und Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Oldenburger am 11. Mai 2017