

# Rinder-Filet, Rotwein-Soße, Kartoffel-Stampf, SpeckBohnen

**Für zwei Personen**

**Für das Filet:**

400 g Rinderfilet	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	Olivenöl	Salz , Pfeffer

**Für die Sauce:**

250 ml lieblicher Rotwein	50 ml Rinderfond	2 EL Sojasauce
1 EL Agavendicksaft	1 TL Senf	2 EL Butter

Pfeffer

**Für den Kartoffelstampf:**

400 g vorw. festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	150 ml Milch
40 g Butter	1 Muskatnuss	Salz

**Für die Bohnen:**

300 g Prinzessbohnen	4 Scheiben Bacon	4 Zweige Bohnenkraut
Öl	Salz	Pfeffer

**Für das Filet:**

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rinderfilet waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und andrücken. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Öl in Pfanne geben und erhitzen. Knoblauch und Kräuter dazugeben und Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Das Fleisch im heißen Ofen garen bis es eine Kerntemperatur von 56 Grad erreicht hat. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Sauce:**

Bratensatz (inkl. Kräuter und Knoblauch) mit Rotwein ablöschen. Kurz köcheln lassen, dann Kräuter und Knoblauch entfernen. Sojasauce und Senf unterrühren und alles einreduzieren lassen. Mit Agavendicksaft und Pfeffer abschmecken. Mit Butter aufmontieren und Sauce ggf. mit Rinderfond verdünnen.

**Für den Kartoffelstampf:**

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und zusammen mit den Kartoffelwürfeln in Salzwasser für etwa 20 Minuten weichen kochen. Kartoffeln abgießen und Zwiebel entfernen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Milch und Butter erwärmen und unter die Kartoffeln rühren. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

**Für die Bohnen:**

Bohnen putzen. Bohnenkraut abbrausen und trockenwedeln. 2 Zweige Bohnenkraut zusammen mit den Bohnen in Salzwasser für 6-8 Minuten kochen lassen. In Eiswasser abschrecken. Restliches Bohnenkraut hacken. Bohnen mit Speck unwickeln und in heißem Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Bohnenkraut drüberstreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Leona Malchow am 04. Februar 2019