

# Rinder-Filet mit Rotwein-Soße, Kaiserschoten, Kartoffeln

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilet-Medaillons	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

### Für die Rotweinsauce:

5 Schalotten	2 Knoblauchzehen	40 g Butter
250 ml trockener Rotwein	20 g flüssiger Honig	2 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt	1 TL Speisestärke	Salz, Pfeffer

### Für die Kaiserschoten:

200 g Kaiserschoten	40 g Butter	1 EL flüssiger Honig
Salz	Pfeffer	

### Für die Petersilienkartoffeln:

350 g kl., festk. Kartoffeln	40 g Butter	1 Bund glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

### Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 110 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch andrücken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons mit Rosmarin und Knoblauch kurz und kräftig darin anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit Rosmarin und Knoblauch belegen und im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 55 Grad garen. Medaillons aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Rotweinsauce:

Schalotten abziehen, halbieren und in einer Pfanne mit Butter andünsten.

Honig hinzugeben und mit Rotwein ablöschen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und mit dem Lorbeerblatt in die Pfanne geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Deckel auf die Pfanne legen und die Sauce einreduzieren lassen. Dann durch ein feines Haarsieb passieren.

Zum Schluss eine Flocke Butter einrühren und je nach Konsistenz mit Stärke andicken.

### Für die Kaiserschoten:

Kaiserschoten putzen und 2-3 Minuten in leicht siedendem Salzwasser ziehen lassen. Abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne auslassen und Kaiserschoten mit Honig hinzugeben. Gut durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Um die grüne Farbe der Kaiserschoten zu erhalten, können Sie etwas Natron oder Vitamin C zum Gemüse geben.

### Für die Petersilienkartoffeln:

Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser garen. Abgießen und abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne auslassen und die Kartoffeln darin schwenken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Kurz vor dem Servieren Petersilie zu den Kartoffeln geben und schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Rieke Lüdemann am 01. Februar 2021