

Rinder-Filet, Portwein-Soße, Bohnen im Speckmantel

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

400 g Rinderfilet

Rapsöl

Für die Sauce:

1 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

Butter

100 ml Sahne

1 EL Tomatenmark

350 ml Wildfond

200 ml Portwein

200 ml Sherry

3 Zweige Rosmarin

1 TL gerebelter Majoran

2 EL Weizenmehl, 405

Salz, Pfeffer

Für die Bohnen im Speckmantel:

200 g frische Stangenbohnen

4 Scheiben Bacon

Öl

Für die Kartoffeln:

400 g Kartoffeln, festk.

Salz

Für die Garnitur:

2 Zweige glatte Petersilie

Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 120 Grad Heißluft vorheizen.

Rinderfilet in einer heißen Pfanne in Rapsöl von jeder Seite scharf für 2 Minuten anbraten.

Rinderfilet aus der Pfanne nehmen für 8-10 Minuten im Backofen nachziehen lassen.

Für die Sauce:

Zwiebel abziehen und grob schneiden. Danach in Butter glasig braten.

Tomatenmark hinzugeben und ebenfalls anrösten. Knoblauch abziehen und ganz kurz mitanrösten. Mit Portwein ablöschen und kurz aufkochen, dann den Sherry dazu geben.

Wenn der Alkohol verkocht ist, den Wildfond, Rosmarin und Majoran hinzugeben. Die Sauce 25 Minuten bei voller Hitze reduzieren lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz abkühlen lassen und Sahne und Mehl hinzugeben. Danach 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen und anschließend durch ein Sieb abgießen.

Für die Bohnen im Speckmantel:

Bohnen putzen und für 8-9 Minuten in gesalzenem Wasser kochen, danach in Eiswasser abschrecken. Bohnen im Anschluss in zwei Portionen aufteilen und jeweils in eine Scheibe Bacon einrollen. In einer Pfanne mit Öl anbraten.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen. In Salzwasser für 25 Minuten kochen, danach abgießen.

Für die Garnitur:

Petersilie kleinhacken und das Gericht damit garnieren.

Marcus Golibersuch am 07. April 2025