

Rinder-Filet, Karotten-Sahne-Soße, böhmische Knödel

Für zwei Personen

Für die Knödel:

1 Ei	200 ml Milch	300 g Weizenmehl
2 $\frac{1}{2}$ TL Backpulver	1 Prise Zucker	Salz

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 150 g	Salz	Pfeffer
------------------------	------	---------

Für die Sauce:

150 g ungeräuch. Speck	7 Karotten	$\frac{1}{4}$ Knollensellerie
2 Petersilienwurzeln	3 Zwiebeln	500 ml Sahne
500 ml Rinderfond	2 EL Weißweinessig	1 EL Dijonsenf
2 Lorbeerblätter	1 TL Senfkörner	1 TL Pfefferkörner
Salz		

Für die Knödel:

Den Backofen auf 100 Grad Heißluft vorheizen.

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit der Hand einen Teig herstellen. Teig in Frischhaltefolie einwickeln und in einen Topf mit warmem Wasser auf mittlerer Stufe geben. Die Knödel 30 Minuten garziehen lassen.

Für das Rinderfilet:

Rinderfilets scharf anbraten und im vorgeheizten Ofen medium ziehen lassen, bis die Kerntemperatur von 56 Grad erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

Speck in kleine Würfel schneiden. Gemüse schälen und in etwa walnussgroße Stücke schneiden. Speck in einem Topf auslassen und das geschnittene Gemüse anschließend dazugeben und scharf anbraten.

Mit Weißweinessig ablöschen. Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Senfkörner in ein Tee-Ei oder Beutel geben und mit Senf und Fond in den Topf geben. Den Ansatz eine Weile köcheln lassen. Danach den Gewürzbeutel herausnehmen und die Sauce mit einem Stabmixer pürieren. Passieren. Mit Sahne abbinden und mit Salz abschmecken.

Rinderfilet und Knödel aufschneiden. Filet, Knödel und Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Kevin Trinder am 10. April 2025