

Rinder-Filet, Tomaten-Kräuterbutter, Pommes

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets, à 150 g	2 Zwiebeln	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Kräuterbutter:

1 Knoblauchzehe	125 g zimmerwarme Butter	50 g Tomatenmark
3 Zweige glatte Petersilie	3 Zweige Basilikum	3 Blätter Bärlauch
5 Halme Schnittlauch	1 Prise geräuch. Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Für die Pommes:

2 Süßkartoffeln	2 EL Kartoffelmehl	1 Prise Salz
Pflanzenöl		

Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat	150 g Honigtomaten	2 TL Senf
2 TL Honig	1 TL Tomatenmark	1 EL Balsamicocreme
50 ml heller Balsamicoessig	50 ml Sonnenblumenöl	$\frac{1}{2}$ TL getrock. Dill
$\frac{1}{2}$ TL getrock. Kerbel	$\frac{1}{2}$ TL getrock. Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL getrock. Schnittlauch
Salz	Pfeffer	

Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet auf beiden Seiten gut mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Pfanne in Butter von jeder Seite 1-2 Minuten gut anbraten.

Zwiebeln abziehen, hacken und zum Rinderfilet in die Pfanne geben. Das Rinderfilet auf einem Gitter in den vorgeheizten Backofen geben und 30 Minuten garen.

Für die Tomaten-Kräuterbutter:

Butter schaumig rühren. Knoblauch abziehen und fein hacken. Kräuter waschen und ebenfalls fein hacken. Knoblauch, Kräuter und Tomatenmark zur Butter geben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalt stellen.

Für die Süßkartoffelpommes:

Pflanzenöl in einer Fritteuse erhitzen.

Süßkartoffeln waschen, schälen und danach in längliche Stifte schneiden.

2 EL Wasser mit dem Kartoffelmehl vermengen. Süßkartoffelpommes durch das Mehl-Wasser-Gemisch ziehen und kurz abtropfen lassen.

Süßkartoffelpommes frittieren, bis sie schön goldbraun sind. Kurz abtropfen lassen und mit einer Prise Salz würzen.

Für den Feldsalat:

Feldsalat gründlich waschen. Tomaten halbieren und zum Feldsalat geben. Für das Dressing 50 ml Wasser mit Balsamicoessig und Sonnenblumenöl in einen Messbecher geben. Balsamicocreme, Senf, Honig und Tomatenmark dazu geben und vermengen. Danach mit den getrockneten Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.

Jens Albrecht am 28. April 2025