

Rinder-Filet mit Chimichurri, Blumenkohl-Püree

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

300 g Rinderfilet	3 Knoblauchzehen	3 Rosmarinzweige
3 Thymianzweige	4 EL Butter	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Chimichurri-Sauce:

1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
1 Zitrone	4 Knoblauchzehen	120 ml Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Meersalz	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Blumenkohl-Püree:

200 g Blumenkohl	1 kleine Meerrettichwurzel	1 EL Butter
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Rinderfilet:

Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Filet von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer würzen und in Olivenöl in der Pfanne von allen Seiten scharf anbraten. Knoblauch abziehen, Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauchzehen und Kräuter mit Butter in die Pfanne hinzugeben, aufschäumen lassen und die schäumende Butter immer wieder über das Filet geben, ca 3-4 Minuten pro Seite.

Bei einer Innentemperatur von ca. 50°C aus der Pfanne nehmen und mindestens 10 Minuten ruhen lassen.

Für die Chimichurri-Sauce:

Petersilie, Minze und Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen und im Mörser mit Zucker und Meersalz zu einer feinen Paste verarbeiten. Kräuter in den Mörser geben.

Zitronenschale abreiben, Zitrone halbieren und auspressen. Schale und einen Esslöffel Saft in den Mörser geben, Olivenöl unterheben und weiter zerstoßen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Meerrettich-Blumenkohl-Püree:

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Zwei Röschen zurückhalten.

Blumenkohl in Röschen zerteilen und in kochendem Wasser 10 Minuten weich kochen lassen. 5 Röschen zurückhalten. Meerrettich reiben.

Schalotten abziehen, halbieren und 3 Hälften fein schneiden. Blumenkohl abgießen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Blumenkohl und Meerrettich dazugeben, kurz anschwitzen, dann den Herd ausschalten und Blumenkohl und Meerrettich stampfen.

Mit Butter, Salz und Pfeffer würzen und mit einem Pürierstab noch feiner pürieren.

Die zurück behaltenen Blumenkohlröschen halbieren.

Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Blumenkohl-Hälften darin auf der Schnittseite anbraten. Wenden und salzen.

Rinderfilet aufschneiden und auf dem Meerrettich-Blumenkohl-Püree anrichten und mit der Chimichurri-Sauce beträufeln. Mit Blumenkohlröschen und Schalotten garnieren.

Anne-Katrin Elster am 04. Juni 2019