

Rinder-Filet im Speck-Mantel mit Senf-Soße und Broccoli

Für 2 Personen

2 Rinderfilets, a 200g	2 Scheiben Frühstücksspeck	400 g Broccoli
1 Schalotte	50 g Butterschmalz	2 EL Butter
1 EL Mehl	1 EL Zucker	2 EL Mandelblättchen
2 EL Senf, Pommery	100 ml Sahne	100 ml Rinderfond
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Den Broccoli in kleine Röschen teilen und in Salzwasser fünf Minuten gar kochen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann die Butter dazugeben und schmelzen. Die Rinderfilets waschen, trockentupfen und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets jeweils mit Speck umwickeln und mit Küchengarn festbinden. Das Fleisch in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten für drei Minuten anbraten, anschließend in den Ofen geben und für 15 Minuten weitergaren. Die Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und in der Pfanne, in der das Fleisch gebraten wurde, anbraten. Das Mehl hinzugeben, mit dem Rinderfond und der Sahne ablöschen und einkochen. Den Senf hinzufügen und mit Zucker abschmecken. Die Filets und den Broccoli auf einem Teller anrichten. Das Fleisch mit der Senfsoße, den Broccoli mit der Mandelbutter garnieren und servieren.

Horst Lichter am 05. November 2010