

# Rinder-Filet mit Süßkartoffel-Püree, Blumenkohl-Crumble

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

1 Rinderfilets, á 200 g      2 EL Olivenöl      Salz  
Pfeffer

### Für das Püree:

1 Süßkartoffel      2 Karotten      1 Zwiebel  
2 EL süße ChilisaUCE      200 ml Gemüsefond      1 EL Rapsöl  
1 Muskatnuss      Salz      Pfeffer

### Für den Blumenkohl:

$\frac{1}{4}$  Blumenkohl      3 EL Panko      3 EL Butter  
Chili      Salz

### Für die Jus:

200 ml dunkler Bratenfond      100 ml roter Portwein      4 Lakritzbonbons  
1 EL Butter      Salz      Pfeffer

### Für das Fleisch:

Die Rinderfilets waschen, abtupfen und gegebenenfalls von Fasern und Sehnen befreien. Von allen Seiten salzen. Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und Fleisch von beiden Seiten je eine Minute scharf anbraten.

Fleisch im vorgeheizten Ofen bei 120 Grad ca. 12 Minuten weiter garen (Kerntemperatur: 56 Grad). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Püree:

Süßkartoffel und Karotten schälen und würfeln. Zwiebel abziehen, halbieren und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Süßkartoffel, Karotten und Zwiebel anschwitzen. Mit Gemüsefond ablöschen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. ChilisaUCE dazu geben. mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Stabmixer fein pürieren.

### Für den Blumenkohl:

Blumenkohl waschen, trockentupfen und fein reiben. In einer Pfanne mit Butter ca. 2 Minuten lang anschwitzen. Panko dazu geben und rösten. Mit Salz und Chili abschmecken.

### Für die Jus:

Bonbons im Mörser zerkleinern. Zusammen mit Bratenfond, Wein und Butter in einen kleinen Topf geben und köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Gegebenenfalls mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Björn Freitag am 07. September 2018