

Rinder-Filet-Steak im Schinken-Mantel auf Kohlrabi-Gemüse

Für 2 Personen

Für die Rinder-Filets:

2 Rinder-Filet-Steaks (à 150 g) 4 Sch Parma-Schinken scharfer Senf
Raps-Öl Pfeffer, Salz

Für den Kohlrabi:

1 Kohlrabi (800 g) 150 ml Gemüsefond 80 ml Weißwein-Reduktion
70 g Schmand 50 g Butter 50 g Zucker
1 Tl Speisestärke Muskat, Pfeffer, Salz

Zum Anrichten:

glatte Petersilie Blatt-Salat

Den Backofen auf 100°C vorheizen.

Den Kohlrabi waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Den benötigten Gemüsefond stellt man leicht selbst her: Man koche die Kohlrabi-Schalen zusammen mit anderen Gemüse-Resten und achte darauf, dass am Ende wenig Fond entstanden ist.

Die Schinken-Scheiben längs falten, dass sie so breit wie die Steaks hoch sind. Sodann die Schinken-Streifen einseitig mit Senf bestreichen. Jedes Steak mit zwei vorbereiteten Schinken-Streifen umlegen und diese mit einem Zahn-Stoßer fixieren.

In einer gusseisernen Pfanne wenig Raps-Öl so erhitzen, dass es raucht. Nun die vorbereiteten Filets hineinlegen, eine Seite ca. 1,5 min. braten, wenden, die gebratene Seite mit Salz und Pfeffer würzen, die zweite Seite ebenfalls 1,5 min. braten, wenden, würzen und für mindestens 20 min. auf den Rost im Backofen legen.

In einem breiten Topf die Butter schmelzen, die Kohlrabi-Würfel hinzugeben, andünsten, Zucker einstreuen, umrühren und karamelisieren. Sodann mit Gemüsefond und der Weißwein-Reduktion ablöschen; ca. 15 min. köcheln lassen. Durch Kosten prüft man, ob der Kohlrabi al dente ist. Den Schmand hinzufügen, mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Falls nötig, mit wenig kaltem Wasser etwas Speisestärke anrühren, um damit die Soße zu binden. Beim Anrichten auf das Kohlrabi-Gemüse grob gehackte Petersilie streuen, darauf das fertige Steak setzen und den Teller-Rand mit einem marinierten Blatt-Salat belegen.

Tipp:

Das Kohlrabi-Gemüse ist nur ein Beispiel. Es eignet sich auch anderes Gemüse, wie z. B. Möhren, Schwarzwurzeln, Ratatouille, Mischgemüse usw. Das Gemüse sollte so geschnitten sein, dass möglichst die gesamte Soße an ihm haftet.

NN am 19. Mai 2016