

RINDERFILET AUF WILDKRÄUTERSALAT MIT SÜßKARTOFFELPOMMES

RINDERFILET AUF WILDKRÄUTERSALAT MIT SÜßKARTOFFELPOMMES

Ich habe lange überlegt, was ich dieses Jahr als Hauptgericht für mein Valentinstags Menü koche. Geplant waren 3 Gänge plus ein Häppchen vorweg und angelehnt an unsere Flitterwochen wollte ich eine kleine kreolische Note ins Spiel bringen. Für das Dessert war das ganz einfach, kreolische Crêpes und Papaya Sorbet standen auf dem Plan. Die Vorspeise hatte mit Garnelen, Mango und Gurke eine leicht exotische und fruchtig-frische Note. Für das Hauptgericht wollte ich nun aber kein Curry machen und auch ein weiterer Fischgang war mir nicht das Richtige - also habe ich einfach die Süßkartoffel als Beilage aufgegriffen und dazu ein ganz klassisches Rinderfilet auf Wildkräutersalat gebraten. Das Ganze lässt sich super vorbereiten und ist dann am Ende schnell gemacht - genau das Richtige für so ein Menü!



Zutaten für 2 Personen:

1 Süßkartoffel , ca. 250-300g

etwas Rapsöl

Pfeffer & Salz

150g Wildkräutersalat – Rucola, Sauerampfer, Schafgarbe, Fenchel, Vogelmiere & Co. (gefunden bei Rewe)

Olivenöl & guter Balsamico

2 Medaillons vom Rinderfilet, hier je 180g – wenn ihr kein Menü macht würde ich etwas mehr nehmen, ca. 200-250g pro Person

etwas Butter

Fleur de Sel oder grobe Salzflöcken, z.B. Salz aus Mallorca*

Zubereitung:

Die Süßkartoffel schälen und in Pommes große Stifte schneiden. Mit etwas Öl, Pfeffer und Salz in eine kleine Auflaufform geben. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Auflaufform mit den Süßkartoffelpommes auf mittlerer Ebene in den Backofen schieben und 35 Minuten backen. Dabei ab und an gut durchmischen.

Den Salat waschen und sehr große Blätter etwas kleiner schneiden. Trocken schütteln und auf zwei große Teller verteilen.

10 Minuten bevor die Süßkartoffel Pommes fertig sind die Pfanne mit etwas weicher Butter einpinseln und die Filetsteaks von beiden Seiten scharf anbraten. Danach die Hitze etwas reduzieren und das Fleisch je nach Dicke und gewünschtem Gargrad fertig braten. Bei mir sind das pro Seite 4 Minuten, dann ist es medium-rare.



In dieser Zeit den Wildkräutersalat mit Pfeffer und Salz würzen und mit Essig und Öl anmachen. Das sollte man nicht zu früh machen, sonst fällt der Salat zusammen und wird schlaff.

Das fertig gebratene Rinderfilet auf dem Wildkräutersalat anrichten...



... und die Süßkartoffelpommes als Beilage mit auf den Teller geben. Das Fleisch mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer würzen und ein paar Flocken grobes Fingersalz daneben platzieren.

Sofort servieren – wer möchte kann noch etwas extra Salz und die Pfeffermühle mit auf den Tisch stellen.

Lasst es euch schmecken!

