

RINDERFILET MIT ROSENKOHL

RINDERFILET MIT ROSENKOHL

Erinnert ihr euch noch an die Rinderbratwurst mit Rosenkohl? Der Rosenkohl war eine so leckere Beilage, dass ich ihm hier die Begleitrolle in einem etwas edleren Gericht zugeordnet habe. Zartes Rinderfilet mit leckeren Kartoffelspalten und feinem Rosenkohl serviert. Dieses Gericht ist wirklich unkompliziert - die Kartoffelspalten backen im Ofen, das Fleisch wird kurz gebraten und beim Kohl kann auch nichts schief gehen.



Zutaten für 2 Personen:

2 Rindermedaillons - je ca. 170-200g

etwas Rapsöl

Fleur de Sel & Pfeffer

Für die Kartoffeln:

200g Kartoffeln

etwas Öl

1 Zwiebel

Pfeffer & Salz

2 Knoblauchzehen

Für den Rosenkohl:

250g Rosenkohl

1/2 Zwiebel

2 Tassen Wasser

Pfeffer & Salz

2 Pimentkörner

60g Schlagsahne

Zubereitung:

Die Kartoffeln längst in Spalten aufschneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Öl beträufeln und mit Pfeffer und Salz würzen. Die geviertelte Zwiebel und den ungeschälten Knoblauch mit auf das Blech geben und 35 Minuten bei 180°C backen bis die Kartoffeln gold-braun sind.

Der Rosenkohl braucht in etwa 15 Minuten in der Pfanne. Den Rosenkohl waschen, von den Röschen den Strunk und die äußeren Blätter entfernen. Den Rosenkohl und die Zwiebel sehr fein aufschneiden – bei mir erledigt das der Küchenmaschinen-Aufsatz* für den Stabmixer. Dann wird das geraspelte Gemüse mit etwas Öl in einer großen Pfanne angeschwitzt. Mit zwei Tassen Wasser ablöschen und mit Pfeffer, Salz und den zerstoßenen Pimentkörnern würzen. So darf der Kohl in ungefähr 8 Minuten köcheln bevor die Sahne untergemengt wird.

Während der Rosenkohl köchelt geht es mit den Steaks weiter. Eine Pfanne erhitzen und das Fleisch rundum mit Öl einreiben. Die Rinderfilets in die heiße Pfanne legen und von jeder Seite eine Minute lang scharf anbraten. Die Hitze reduzieren, das Fleisch wenden und für ein schönes Muster um 90° drehen und von jeder Seite in etwa weitere 4-5 Minuten braten, abhängig von der Dicke und vom gewünschten Gargrad. Wer es lieber durch hat sollte es etwas länger braten, bei mir ist es am Ende medium-rare.



Den Rosenkohl ein letztes Mal mit Pfeffer und Salz abschmecken und das Rinderfilet mit Rosenkohl zusammen mit den Kartoffelspalten anrichten.

Am Tisch etwas Fleur de Sel oder ein gutes Fingersalz auf das Fleisch geben und mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Ein wirklich feines Abendessen!

