

RINDERFILET MIT ROTER BETE UND KARTOFFELSPALTEN

RINDERFILET MIT ROTER BETE UND KARTOFFELSPALTEN

Wenn ich bei uns ein Gericht mit Rinderfilet vorschlage, dann wird das eigentlich immer begeistert aufgenommen. Es gab glaube ich nur zwei Ausnahmen als ich Rezepte aus Kochbüchern nachgekocht habe und Bessere Hälfte und ich uns einig waren, dass ein gutes Steak bei der kräftigen Sauce genau so seinen Zweck erfüllt hätte. In diesem Fall wird das Fleisch aber ganz unverfälscht gebraten - natürlich könnt ihr es auch durch ein gutes Steak ersetzen, aber wenn ihr euch etwas gönnen wollt solltet ihr ruhig zum Filet greifen. Der kleine Mann wird eindeutig unser Nachwuchs-Gourmet hier im Haus, er hat seinen Anteil an unseren Filetsteaks munter fröhlich und mit großer Begeisterung verputzt. Passend zur Saison habe ich das Rinderfilet mit roter Bete und Kartoffelspalten auf den Teller gezaubert - ob man das jetzt bei den aktuellen Temperaturen gut findet oder nicht: die rote Bete im Garten will geerntet werden! Saisonal ist eben saisonal. Und da Bessere Hälfte auch bei 30°C und mehr Schmorgerichte ~~essen könnte~~ in der Kantine isst muss ich mir hier keine Beschwerden anhören. Außerdem wird das Ofengemüse durch einen schnellen Oregano-Dip aufgefrischt. Ein feines Rezept bevor es mit den winterlichen Varianten weiter geht. Wie steht ihr denn eigentlich zu der roten Knolle - jay oder nay?



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Medaillons vom Rinderfilet, je ca. 250g

Olivenöl

Pfeffer & gutes Salz* / Fleur de sel

Für das Ofengemüse:

2 Knollen rote Bete

5-6 Kartoffeln, ca. 450g

Olivenöl

Pfeffer & Salz

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

Für den Dip:

100g Schmand

4-5 EL Milch

Pfeffer & Salz

4-5 Zweige frischer Oregano

ZUBEREITUNG:

Das Rinderfilet aus dem Kühlschrank nehmen, trocken tupfen und auf einem kleinen Teller beiseite stellen. Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen, Die rote Bete schälen, die Kartoffeln waschen. Beides in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit Öl beträufeln und mit Pfeffer und Salz würzen. Den Knoblauch in der Schale dazu legen, die Zwiebel vierteln und mit auf das Blech geben. Das Gemüse für 35-40 Minuten auf mittlerer Schiene in den Backofen schieben.

15 Minuten vor Ende der Garzeit eine schwere Pfanne* ohne Öl stark erhitzen. Das Rinderfilet rundum mit Öl einreiben und direkt in die heiße Pfanne geben. Von beiden Seiten 2 Minuten scharf anbraten, dann die Hitze reduzieren (hier Stufe 8 von 14) und das Fleisch je nach Dicke und gewünschtem Gargrad noch 3-4 Minuten pro Seite garen.

In dieser Zeit das Oregano fein hacken. Den Schmand mit der Milch glatt rühren und mit Oregano, Pfeffer und Salz abschmecken. Den Dip in einem kleinen Schälchen anrichten.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und kurz mit einem Teller oder einer Schüssel abdecken und 2-3 Minuten ruhen lassen. Die Gemüsespalten auf die Teller verteilen, das Fleisch dazu geben und das Rinderfilet mit roter Bete und Kartoffelspalten zusammen mit dem Dip, einem gutem Salz und einer Mühle mit schwarzem Pfeffer auf den Tisch stellen. Ich bin in den letzten Jahren ja ein großer Fan von Fleur de Sel oder einem schönen Fingersalz zum (Filet)Steak geworden.



Viel Spaß beim Genießen!

