

SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

Email: info@michelsen-versand.de Tel: +49 40 254 055 55 Web: www.michelsen-versand.de



Rinderfilet mit Gemüse und Johannisbeersauce

Für das Rinderfilet:

350 g Rinderfilet

Etwas Gourmet-Gewürz Meersalz

Etwas Gourmet-Gewürz schwarzer Pfeffer

15 g Butter

1 Esslöffel Mehl

2 Esslöffel Olivenöl

100 ml Karl May Blutsbruder Cuvée

100 ml Kalbsfond

1 Stück(e) Zwiebel

2 Stängel Thymian

2 Stück(e) Gewürznelken

2 Esslöffel Zitronensaft

1 Stück(e) getrockneter Peperochino

1 Esslöffel Lorbeerblatt

2 Esslöffel Schwarze Johannisbeere Konfitüre

Zubereitungszeit: 2 h

Kochzeit: 1 h 10 min

Gesamtzeit: 3 h

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Für das Gemüse:

100 g Austernpilze

4 Stück(e) Babykarotten

4 Stange(n) grüner Spargel

1 Stück(e) Schalotte

1 Stück(e) Knoblauchzehe

2 Esslöffel Olivenöl

Rinderfilet mit Gemüse und Johannisbeersauce

1.

Den Backofen samt einer ofenfesten Form auf 80° vorheizen. Das Fleisch trocken tupfen, salzen und pfeffern. Eine Pfanne erhitzen, das Öl hineingeben und das Filet darin in 5-6 Min. rundherum (auch an den Enden) anbraten. In die Form umsetzen und das Fleischthermometer einstecken und ca. 1 Std. 30 Min. im Ofen (Mitte, keine Umluft) garen, bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 60° hat. Die Pfanne nicht ausspülen. Die Butter mit dem Mehl verkneten, in Folie wickeln und in den Kühlschrank legen.

2.

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Thymian waschen. Den Bratensatz in der Pfanne wieder erhitzen, die Zwiebel darin unter Rühren anbraten. Mit dem [Rotwein](#) und dem Fond ablöschen. Thymian, Nelken, Lorbeerblatt und Peperoncino dazugeben und alles bei mittlerer Hitze 30

Min. köcheln lassen.

3.

Die Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf abgießen und durchstreichen (Gewürze wegwerfen). Wieder aufkochen lassen und die [Johannesbeer-Konfitüre](#) und den Zitronensaft hinzufügen. Weiterköcheln lassen und nach und nach mit einem Schneebesen so viel von der Mehlbutter in kleinen Flöckchen unterrühren, bis eine cremige Bindung entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4.

Für das Gemüse Spargel und Möhren putzen und bissfest kochen. Pilze in Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden und in heißem Olivenöl andünsten. Pilze hinzugeben und andünsten, dann Möhren und Spargel dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5.

Das Filet aus dem Ofen nehmen, den Saft aus der Form zur Sauce geben. Das Fleisch in in zwei Portionen schneiden. Mit dem Gemüse und der Sauce anrichten.

Dazu passt ein trockener Rotwein, z. B. der Karl May Blutsbrüder Cuvee

Wer gerne noch eine weitere Beilage bevorzugt kann das Ganze mit Kartoffelpüree, [Couscous](#) oder einem leckeren [Risotto](#) ergänzen.