

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Rinderfilet, Gemüse und Süßkartoffelpüree mit einem Rosmarin-Jus

Koch: Andreas Kirchgasser

Zutaten

(für 4 Personen)

Für das Filet

- 800 g Rinderfilet (4 Stücke)
- Salz
- Pfeffer
- Grillgewürz nach Belieben
- 2 EL Pflanzenöl
- 2-3 EL Butter
- 2 Rosmarinzweige

Für das Gemüse

- 12 kleine Karfiol-Röschen
- 12 kleine Brokkoli-Röschen
- 8 Radieschen
- ½ Zucchini
- ½ Paprika

Quelle: ORF extra

- 3-4 EL Butter
- Salz
- Pfeffer

Für das Süßkartoffelpüree

- 1 Süßkartoffel (mittlere Größe)
- 400 ml Obers
- Salz
- Pfeffer
- etwas Zimt (gemahlen)

Für den Rosmarin-Jus

- 1 kg Kalbs- und Rindsknochen
- Knochen- und Fleischabschnitte
- 60 ml Pflanzenöl
- 200 ml Gemüsewürfel (Karotte, Sellerieknolle, Zwiebel)
- 20 g Tomatenmark
- 4-6cl Whisky (leicht rauchig)
- 3 l kaltes Wasser
- ½ TL Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 2-3 Rosmarinzweige
- Salz
- Pfeffer
- evtl. Maisstärke zum Binden

Für die Garnitur

- Erbsen-Sprossen

Zubereitung

1. Für das Süßkartoffelpüree die Süßkartoffel schälen, in kleine Würfel schneiden und gemeinsam mit dem Obers in einen Topf geben. Die Süßkartoffeln 10-15 Minuten weichkochen und anschließend mit einem Pürierstab fein mixen, bis eine glatte und homogene Masse entsteht. Das Püree mit Salz, Pfeffer und etwas Zimt abschmecken. Nach Bedarf noch etwas Obers zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

2. Für das Gemüse den Karfiol, den Brokkoli, die Radieschen, die Zucchini und die Paprika waschen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Diese anschließend in einem Topf in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, dann abgießen und in einer Pfanne in etwas Butter schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Für das Rinderfilet das Fleisch parieren und mit Salz, Pfeffer und etwas Grillgewürz würzen. Eine Pfanne stark erhitzen, das Pflanzenöl zugeben und die Steaks von beiden Seiten jeweils etwa 2–3 Minuten scharf anbraten. Dann die Kräuter und die Butter begeben, das Fleisch damit arrosieren und anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.

4. Für den Rosmarin-Jus die Knochen und Parüren in einen Bräter geben und bei etwa 200° C Umluft im Rohr kräftig anrösten. Die Gemüsewürfel zugeben und weiter rösten, bis alles schön dunkel ist. Danach das Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten. Den Bräter aus dem Rohr nehmen und mit dem Whisky ablöschen. Die Bratrückstände lösen und den Whisky kurz einkochen lassen. Anschließend den Whisky vorsichtig anzünden, damit zusätzliche Röstaromen entstehen. Den Bräter mit kaltem Wasser auffüllen und alles in einen Topf geben, langsam erhitzen und regelmäßig abschäumen. Die Pfefferkörner, das Lorbeerblatt und die Rosmarinzweige zugeben und den Fond etwa 5-6 Stunden leicht köcheln lassen. Danach durch ein feines Sieb in einen Topf passieren und abschmecken. Vor dem Servieren mit etwas Butter montieren und evtl. mit in kaltem Wasser angerührter Maisstärke binden.

5. Zum Schluss das Süßkartoffelpüree auf flachen Tellern anrichten. Das Gemüse daneben platzieren und das Rinderfilet daraufsetzen. Das Gericht mit dem Rosmarin-Jus vollenden und mit frischen Erbsen-Sprossen garnieren.