

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Christian Vogel



Rosa gebratenes Filet vom Almoachsen mit Spargel- Bärlauch-Ragout und Kartoffelbällchen

Koch: Michael Rieser

Zutaten

(für 4 Personen)

Für das Fleisch

- 1 Stück Rinderfilet á 600 g (Mittelstück)
- Pflanzenöl zum Anbraten
- 1 EL Butter zum Anbraten
- 1 EL Kräuterbutter für die Pfanne
- Salz
- Pfeffer
- 1 Rosmarinzweig
- 1 Thymianzweig

Für den Portweinjus

- 2 kg Rindsknochen
- 20 ml Sonnenblumenöl
- 500 ml Rotwein
- 500 ml Portwein
- 300 g Wurzelgemüse (Karotte, Sellerie, Lauch, Pastinake, Zwiebel)
- 1 l Gemüsefond
- 4 EL Tomatenmark

Quelle: ORF extra

- 1 Thymianzweig
- 1 Rosmarinzweig
- 2 EL Waldhonig
- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- 10 schwarze Pfefferkörner
- 3 Lorbeerblätter
- 5 Gewürznelken
- Meersalz
- 50 g kalte Butterflocken

Für die Bärlauch-Sauce

- 4 fermentierte, schwarze Knoblauchzehen
- 1 kg Bärlauch
- 200 g Spinat
- 500 ml Geflügelfond
- Maisstärke zum Binden
- Sonnenblumenöl
- Meersalz

Für den Spargel

- 10 Stangen weißer Spargel
- 8 Stangen grüner Spargel
- Saft einer Zitrone
- 1 Scheibe Weißbrot
- Kristallzucker
- Salz
- Butter zum Anbraten und für die Sauce

Für die Kartoffelbällchen

- 300 g mehliges Kartoffeln
- 2 EL Maisstärke
- 30 g geriebener Parmesan
- geriebene Muskatnuss
- 2 EL gehackte Petersilie
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- Salz
- Pflanzenöl zum Frittieren

Für die Garnitur

- eingelegte Senfkörner

Zubereitung

Am Vortag

1. Zuerst das Rinderfilet von den Sehnen befreien und die Rindsknochen gemeinsam mit den Fleisch-Abschnitten in einem tiefen Topf in etwas Pflanzenöl anbraten oder die Abschnitte samt Knochen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und bei 230° C Umluft etwa 50 Minuten im Rohr rösten.
2. Für den Portweinjus das Wurzelgemüse in kleine Würfel schneiden und in dem Sonnenblumenöl in einem tiefen Topf goldbraun anbraten. Sobald das Gemüse die gewünschte Bräunung erreicht hat, die gerösteten Knochen, das Tomatenmark und die frischen Kräuter (Rosmarin und Thymian) begeben und kurz mitrösten lassen.
3. Dann etwas Rotwein angießen und verdampfen lassen – diesen Vorgang mehrmals wiederholen, bis der gesamte Rotwein in der Sauce ist. Danach mit dem Gemüsefond aufgießen und die restlichen Gewürze (Wacholderbeeren, Pimentkörner, schwarze Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Gewürznelken) hinzugeben. Den Jus über Nacht bei kleiner Stufe köcheln lassen.

Am Kochtag

4. Am nächsten Tag den Jus durch ein Sieb in einen Topf abseihen und nochmals um die Hälfte reduzieren lassen. Dann den Portwein in einem weiteren Topf auf ein Viertel seiner Menge reduzieren lassen, mit dem Rinderjus aufgießen und nochmals aufkochen lassen. Danach den Portweinjus durch ein Etamin (Passiertuch) in einen Topf abseihen, mit Waldhonig und Meersalz abschmecken und mit kalten Butterflocken montieren.
5. Anschließend das Rinderfilet im Ganzen gemeinsam mit dem Rosmarin und dem Thymian sowie einer großen Flocke Butter in einer Pfanne in heißem Pflanzenöl auf allen Seiten scharf anbraten. Danach auf ein Gitterblech geben, die Kräuter auf dem Fleisch verteilen und im Rohr bei 110° C mit 48° C Kerntemperatur (Garstufe „Medium“) fertig garen. Kurz vor dem Anrichten nochmals in einer Pfanne in der Kräuterbutter schwenken und danach in dünne Scheiben schneiden.
6. Für die Kartoffelbällchen die Kartoffeln waschen und in der Schale kochen. Sobald diese weich sind, leicht auskühlen lassen, schälen und mit einer Kartoffelpresse in eine große Schüssel drücken. Die Masse mit geriebenem Parmesan, Maisstärke, geriebener Muskatnuss, gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen, zu kleinen Kugeln formen und in einem Topf in heißem Pflanzenöl goldbraun ausbacken, danach abtropfen lassen und mit Salz würzen.
7. Für die Bärlauch-Sauce den fermentierten, schwarzen Knoblauch pressen. Den Bärlauch und den Spinat waschen, trockentupfen und grob schneiden. Den

Knoblauch in etwas Pflanzenöl farblos dünsten, den Bärlauch und den Spinat zugeben, leicht salzen und anschwitzen, damit überschüssiges Wasser verdunstet.

8. Nun den Geflügelfond auf 250 ml reduzieren lassen, mit in kaltem Wasser angerührter Maisstärke leicht binden und abkühlen lassen. Den kalten, gebundenen Geflügelfond mit dem Bärlauch und dem Spinat in der Küchenmaschine feinmixen und anschließend durch ein Sieb passieren.

9. Den weißen Spargel schälen und in einem Sud aus den Schalen, etwas Kristallzucker, einer Prise Salz, dem Zitronensaft und dem alten Weißbrot bissfest kochen – danach herausnehmen. Beim grünen Spargel nur das untere Drittel schälen. Den weißen Spargel nach dem Kochen in schräge Scheiben schneiden und diese mit der Bärlauch-Sauce und etwas Butter in einem Topf erhitzen. Den grünen Spargel in einer Pfanne in etwas Butter anbraten und leicht salzen.

10. Zum Schluss das Bärlauch-Spargel-Ragout in einen tiefen Teller geben und das rosa gebratene, tranchierte Rinderfilet darauf platzieren. Dann ein paar gebackene Kartoffelbällchen am Teller verteilen, den Portweinjus am Rand angießen, den gebratenen grünen Spargel rund um das Filet verteilen und das Gericht mit eingelegten Senfkörnern garnieren.