

Rinderfilet mit Selleriepüree und Ofengemüse

Zutaten für das Ofengemüse (für 3 Personen):

- 0,5 Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 Zehe Knoblauch
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Aubergine, Paprika und Zucchini putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Alles auf ein Backblech geben, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 15 Minuten garen.

Zutaten für das Püree:

- 250 g Knollensellerie
- 50 ml Sahne
- 1 etwas Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Sellerie schälen, in Würfel schneiden und 10 Minuten in Salzwasser kochen. Abgießen und das Kochwasser auffangen. Selleriewürfel wieder in den Topf geben und mit der Sahne weich kochen. Mit 1 Spritzer Zitronensaft fein pürieren, durch ein Sieb streichen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für die Soße:

- 100 g Rinderoberschale
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 25 g Tomatenmark
- 50 ml Rotwein
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 Stängel Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 EL Butter
- Salz
- Pfeffer

Rindfleisch in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Karotte putzen und klein schneiden. Fleisch und Gemüse in einer Pfanne scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Tomatenmark dazugeben, anrösten und alles mit Rotwein ablöschen. Mit Gemüsebrühe aufgießen, Rosmarin und Thymian hinzufügen und die Flüssigkeit einkochen. Zum Schluss durch ein Sieb abseihen, mit kalter Butter verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für das Fleisch:

- 200 g Rinderfilet
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 20 g Butter
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz

· Pfeffer

Rinderfilet von allen Seiten in einer Pfanne in heißem Öl scharf anbraten. Anschließend im vorgeheizten Backofen auf dem Rost circa 10 Minuten bei 100 Grad fertig garen. Zum Schluss Butter und Rosmarin in eine Pfanne geben und das Filet darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten:

Das Fleisch portionieren und auf Teller verteilen. Etwas Soße über das Fleisch geben und Püree und Gemüse daneben anrichten.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 02.08.2022

Koch/Köchin: Ariane Prantl

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen