

Rinderfilet mit geschmorter Roter Bete auf Rösti

Zutaten für Filet und Bete-Salat (für 4 Personen):

- 750 g Rinderfilet
- 4-5 frische Rote Bete
- grobes Meersalz
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Apfel-Balsamico-Essig
- 3 EL Olivenöl
- frisch gemahlener Pfeffer

Das Filet aus dem Kühlschrank nehmen, damit es nicht zu kalt in die Pfanne kommt.

Die Rote Bete kurz abwaschen, gegebenenfalls Stiele entfernen. Die Knollen nebeneinander in einen großen Topf legen. Den Topf mit grobem Meersalz befüllen, sodass die Knollen in einem etwa 1 cm hohen Bett aus Salz liegen. Zusätzlich etwas Salz auf die Bete streuen. Den Topf abgedeckt in den Backofen stellen und die Bete auf unterster Schiene circa 1,5 Stunden bei etwa 140 Grad garen.

Die gegarte Bete aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und die Schale mit einem kleinen Küchenmesser abziehen. In mundgroße Stücke schneiden und eventuell nochmals mit Salz abschmecken. Mit Apfel-Balsamico-Essig, Olivenöl, Pfeffer und in feine Scheiben geschnittenem Knoblauch vermengen und durchziehen lassen. Dafür am besten die Bete bei 50 Grad für 10 Minuten in den Ofen stellen.

Das Filet in portionsgroße Stücke schneiden, mit je 1 Prise Salz von beiden Seiten würzen und kurz einziehen lassen. In einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl je nach Größe etwa 3-4 Minuten von beiden Seiten anbraten. Das Fleisch ist perfekt, wenn es eine schöne Bräunung hat. Anschließend für weitere für 3-4 Minuten im Ofen bei 50 Grad kurz ruhen und nachziehen lassen.

Zutaten für die Kartoffel-Rösti:

- 200 g mehlig kochende Kartoffeln
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zehe Knoblauch
- zum Anbraten: Olivenöl
- Salz

Die Kartoffeln schälen und fein reiben. Die Rosmarinnadeln abzupfen und ganz fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Rosmarin und Knoblauch zusammen mit 3 Prisen Salz zu den geriebenen Kartoffeln geben. Die Masse kräftig durchkneten, bis die Kartoffeln auswässern.

Pro Rösti eine gute Handvoll der Masse zu einer festen Kugel formen, dabei möglichst viel Flüssigkeit herausdrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kugeln in der Pfanne flach drücken und bei mittlerer Temperatur etwa 8 Minuten ausbacken. Wenn die Rösti Farbe angenommen haben, vorsichtig wenden, sodass sie nicht auseinanderfallen. Auch von der zweiten Seite ausbacken. Gegebenenfalls danach noch 1-2 Mal wenden.

Zutaten für die Kapern-Kräuter-Soße:

- 3 EL Kapern
- ½ Glas Sardellen

- 1 Handvoll Oliven
- 1-2 Schoten Chili
- Abrieb von ½ Zitrone
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 2 EL Apfel-Balsam-Essig
- 2 Zehen Knoblauch
- 8-10 EL Olivenöl
- 1 rote Zwiebel
- 10-15 Stiele glatte Petersilie
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Chili-Schoten halbieren, Kerne herausnehmen und in kleine feine Streifen schneiden. Die Oliven gegebenenfalls entkernen und in feine Stücke schneiden. Die Sardellen klein schneiden. Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfel schneiden.

Alle Zutaten vermengen, dann die Kapern dazugeben. Mit circa 8-10 EL Olivenöl aufgießen, 2 EL Apfelessig und 1 Spritzer frischen Zitronensaft sowie den Zitronenabrieb dazugeben, mit frischem Pfeffer und nach Belieben etwas Salz würzen. Zum Schluss die Petersilie waschen, fein hacken und unter die Soße mischen.

Anrichten:

Rösti auf die Teller legen. Das Fleisch darauf anrichten. An beide Seiten etwas Rote Bete-Salat geben und das Ganze mit der Kapern-Kräuter-Soße toppen. Zum Schluss noch etwas frischen Pfeffer aus der Mühle darüber geben.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 29.07.2018

Koch/Köchin: Tarik Rose

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