

Rinderfilet mit Marsala, Karotten und Kartoffelpüree

Zutaten für das Fleisch (für 3 Personen):

- 200 g Rinderfilet
- 50 g Zwiebeln
- 200 g Karotten
- 2 EL Olivenöl
- 25 ml Balsamico
- 25 g Tomatenmark
- 125 ml Rinderfond
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- 25 ml Marsala
- 25 ml Rotwein

Karotten schälen und in Scheiben schneiden, Zwiebeln abziehen und fein würfeln.

Rinderfilet in kleine Stücke schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Etwas Olivenöl zum Bratensatz geben, Zwiebeln und Karotten andünsten, das Tomatenmark anrösten und alles mit Balsamico ablöschen. Leicht einkochen, dann das Fleisch hinzufügen. Den Rinderfond dazugießen und die Rosmarinzwige hinzufügen. 20 Minuten mit geschlossenem Deckel schmoren.

Marsala und Rotwein in einen Topf geben und zur Hälfte einkochen. Die Reduktion gegen Ende der Kochzeit zum Rinderfilet geben. Eventuell nachwürzen und die Rosmarinzwige herausnehmen.

Zutaten für das Kartoffelpüree:

- 400 g mehligkochende Kartoffeln
- 30 g Butter
- 100 ml Milch
- Salz
- Pfeffer
- frische Muskatnuss

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser gar kochen. Das Wasser abgießen, die Kartoffeln durch eine Presse geben oder stampfen und mit heißer Milch und Butter vermengen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Zutaten für den Salat:

- 1 Endiviensalat
- 1 Granatapfel
- 10 ml Grenadine-Sirup
- 10 g mittelscharfer Senf
- 20 ml Balsamico-Essig
- 30 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Salat waschen und trocken schleudern. Granatapfel halbieren, Kerne herausklopfen. Essig, Grenadine-Sirup, Senf und Olivenöl

mixen. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Salat mit dem Dressing vermengen und die Granatapfelkerne darunterheben.

Anrichten:

Fleisch mit Soße auf Teller geben, das Püree daneben anrichten. Den Salat extra servieren.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 01.08.2022

Koch/Köchin: Anna Fröhlich

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