

# Rinderfilet mit geschmorter Roter Bete auf Rösti

## Zutaten für Filet und Rote Bete (für 4 Personen):

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

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

Rote Bete kurz abwaschen und die Stiele entfernen. 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. Abgedeckt im Backofen auf der untersten Schiene circa 1,5 Stunden bei 140 Grad garen.

Die gegarte Bete aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, dann die Schale mit einem kleinen Küchenmesser abziehen. In mundgerechte Stücke schneiden und nach Bedarf mit Salz abschmecken. Mit Essig, Olivenöl, Pfeffer und fein geschnittenem Knoblauch vermengen und durchziehen lassen. Dafür am besten für 10 Minuten bei 50 Grad in den Ofen stellen.

Das Filet portionieren, mit je 1 Prise Salz von beiden Seiten würzen. 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 weitere 3-4 Minuten im Ofen bei 50 Grad ruhen und nachziehen lassen.

## Zutaten für die Kartoffel-Rösti:

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

Kartoffeln schälen und fein reiben. Rosmarinnadeln abzupfen und ganz fein hacken. Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Rosmarin und Knoblauch zusammen mit etwas Salz zu den geriebenen Kartoffeln geben. Die Masse kräftig durchkneten. Pro Rösti 1 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. Auch von der zweiten Seite ausbacken.

## Zutaten für die Kapern-Kräuter-Soße:

- 1 rote Zwiebel
- 1 Chilischote
- 1 Handvoll Oliven
- 0,5 Glas Sardellen
- 2 Zehen Knoblauch
- 3 EL Kapern
- 0,5 unbehandelte Zitrone
- 2 EL Apfel-Balsamessig
- 8 EL Olivenöl

- frisch gemahlener Pfeffer
- 12 Stiele glatte Petersilie

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Chili halbieren, Kerne herauskratzen und die Schote in feine Streifen schneiden. Oliven gegebenenfalls entkernen und in feine Stücke schneiden. Sardellen klein schneiden. Knoblauchzehen schälen und würfeln.

Alle Zutaten vermengen, dann die Kapern dazugeben. Olivenöl, Essig und 1 Spritzer frischen Zitronensaft sowie den Abrieb der Zitrone dazugeben, mit frischem Pfeffer und nach Belieben etwas Salz würzen. Zum Schluss die Petersilie waschen, fein hacken und unter die Soße mischen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 13.08.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)