

Rinderfilet mit Rotwein-Soße, Möhren und Kartoffelplätzchen

Zutaten für die Soße (für 4 Personen):

- 1 Bund Suppengrün
- 1 Zwiebel
- 1 kg Kalbs- oder Rinderknochen
- 500 g Suppenfleisch
- 500 ml Rotwein
- einige Stiele Petersilie
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Wacholderbeeren
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Portwein

Suppengemüse putzen. Zwiebel mit Schale halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne dunkel rösten. Alle Zutaten und Gewürze in einen Topf geben und mit Wasser und Rotwein auffüllen, bis sie knapp bedeckt sind. Aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und den Topf verschließen. Etwa 1,5 Stunden köcheln lassen, dann durch ein Sieb gießen und die Zutaten auffangen. Um zwei Drittel einkochen. Salz, Pfeffer und etwas Portwein dazugeben und nochmals etwas köcheln lassen.

Zutaten für die Kartoffelplätzchen:

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 5 EL Kartoffelmehl
- 2 Eigelb
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 Prise Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Butterschmalz
- Olivenöl

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen, gut abdampfen und abkühlen lassen. Durch eine Presse drücken und mit Eigelb und Kartoffelmehl vermengen. Fenchelsamen und Petersilie fein hacken und zur Kartoffelmasse geben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwas Mehl auf eine Arbeitsfläche geben und die Kartoffelmasse zu einer Rolle formen. Daraus etwa 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelplätzchen darin einige Minuten goldbraun braten.

Zutaten für den Möhrenstampf:

- 1 kg Möhren
- 500 ml Orangensaft
- 1 Bio-Orange
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Möhren schälen, in Stücke schneiden und in Orangensaft und etwas Wasser weich kochen. Abtropfen lassen und mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zu einem groben Püree verarbeiten. Die Knoblauchzehen pressen, die Petersilie hacken und die Orangenschale abreiben. Alle Zutaten zum Stampf geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell etwas Kochsud hinzufügen.

Zutaten für das Fleisch:

- 4 (je 150-200 g) Rinderfiletsteaks
- Butterschmalz
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- einige Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin

Die Steaks 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch mit Pfeffer und etwas Salz würzen und von beiden Seiten 1-2 Minuten goldbraun anbraten. Dabei einige Kräuterzweige mit in die Pfanne geben. Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und die Steaks 3-4 Minuten schonend gar ziehen lassen. Dabei immer wieder mit etwas Sud aus der Pfanne begießen.

Die Steaks sind perfekt gebraten, wenn sie eine Kerntemperatur von 52-54 Grad haben. Man kann das Fleisch nach dem Anbraten auch im Ofen zu Ende garen. Die Temperatur sollte dabei nicht mehr als 120 Grad betragen.

Sendung/Quelle: Sass: So isst der Norden

Sendetermin: 04.11.2023

Koch/Köchin: Rainer Sass

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