

Rinderfilet mit grünem Erdäpfelpüree und jungen Karotten

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ● ○ ○

Für das Erdäpfelpüree die Erdäpfel schälen, grob würfeln. In einen großen Topf mit Wasser und Salz langsam weichkochen, schälen und durch eine Erdäpfelpresse in eine Schüssel pressen. Milch, Cremespinat und Butter mit Salz und etwas geriebener Muskatnuss aufkochen, die Mischung in die gepressten Erdäpfel nach und nach zugießen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Warm halten. Karotten schälen und im Salzwasser weichkochen lassen, dann abseihen und die Karotten teilweise schräg schneiden.

In Butter, Kristallzucker und Salz schwenken, warm halten. Backrohr auf 140 °C vorheizen. Rinderfilet rundum salzen. In einer Pfanne, mit 2 Esslöffeln Sonnenblumenöl rundum scharf anbraten. Im vorgeheizten Backrohr ca. 15 Minuten auf mittlerer Schiene rosa garen. Dann 5 Minuten rasten lassen. Den in der Pfanne entstandenen Bratenrückstand mit 100 ml Rindsuppe aufgießen. Leicht einkochen lassen und mit 1 Esslöffel fein geschnittener, kalter Butter abbinden, d. h. die Butter kommt in den Bratenrückstand und wird mit dem Schneebesen eingerührt. Danach darf der Bratenrückstand nicht mehr kochen, weil sonst die Butter wieder flüssig wird und nicht mehr bindet. Rinderfilet in Scheiben schneiden, Karotten, Erdäpfelpüree und die Bratensauce auf den Tellern anrichten.



ZUTATEN

Für das Erdäpfelpüree:

800 g Erdäpfel, mehlig

100 ml Milch

100 g aufgetauter
Cremespinat

100 g Butter

Salz

geriebene Muskatnuss

200 g junge Karotten

2 EL Butter

Salz

etwas Kristallzucker

800 g Rinderfilet im
Ganzen

Salz

2 EL Sonnenblumenöl

Pfeffer aus der Mühle

100 ml Rindsuppe

1 EL fein geschnittene,
kalte Butter