Gebratenes Rinderfilet an Birnen-Rosmarin-Chutney und Selleriepüree



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Rinderfiletsteaks	600 g
Gemüsebrühe	1 L
Knollensellerie	800 g
Schalotten	2 St.
Rosmarin, frisch	20 g
Birnen	2 St.
Öl	2 EL
Essig	1 EL
Zimt	
Zucker	
Salz	
Butter	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Frischkäse, natur	60 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf, große Pfanne, Sieb

1. Fleisch waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitestellen. In einem Topf Gemüsebrühe zugedeckt aufkochen. Derweil Sellerie waschen, schälen und in ca. 2 cm große Stücke würfeln. Sellerie in der kochenden Brühe ca. 20 Min. weich kochen.

2. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Stielen streifen und sehr fein hacken. Rosmarinstiele aufheben. Birne waschen, schälen, vierteln, entkernen und in ca. 0,5 cm große Stücke würfeln.

3. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotte darin ca. 3 Min. glasig anschwitzen. Schalotte mit Essig (am besten Obstessig) ablöschen. 80 ml Wasser, Zimt, Zucker, gehackten Rosmarin und Birnenwürfel zugeben. Alles aufkochen, ca. 5 Min. auf mittlerer Stufe köcheln, mit Salz abschmecken und beiseitestellen.

4. In der Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Rindersteaks salzen und im heißen Öl ca. 2 Min. von jeder Seite scharf anbraten. Auf mittlere Stufe stellen, 1 EL Butter und Rosmarinstiele zugeben und Fleisch unter Schwenken weitere ca. 2 Min. weiterbraten. Steaks anschließend pfeffern und mit der Butter und Rosmarin in Alufolie eingewickelt ca. 10 Min. ruhen lassen (siehe Info).

5. Sellerie in ein Sieb abgießen, abtropfen und im Topf mit 1 EL Butter und Frischkäse fein pürieren. Püree mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Rosmarin-Birnen-

Chutney ebenfalls abschmecken.

6. Rindersteaks auswickeln und mit Selleriepüree und Chutney auf Tellern anrichten. Mit dem Bratensatz aus der Alufolie beträufeln und mit etwas Salz bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Es ist wichtig, dass das Fleisch nach dem Braten etwas ruhen kann. Dadurch findet ein Ausgleich der Temperatur innerhalb des Steaks statt und der Fleischsaft kann sich optimal verteilen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	411 kcal
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	16 g