



Rinderfilet mit Kartoffel-Haselnuss-Stampf, Honig-Karotten, Rotwein-Schalotten und Pecorino-Schaum



Zeit gesamt
🕒 1h

Zubereitungszeit
🍲 1h

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Salz	
Milch	250 ml
Butter	6 EL
Muskatnuss, gemahlen	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Schalotten	8 St.
Honig	3 TL
Rotwein, trocken	150 ml
Rinderfilet, am Stück	800 g
Öl zum Braten	2 EL
Karotten mit Grün	1 Bund
Gemüsebrühe	150 ml
Pecorino	80 g
Schlagsahne	200 ml
Haselnusskerne, geröstet	50 g
Petersilie, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, großer Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, feine Reibe, Kartoffelstampfer, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Kartoffeln schälen, grob würfeln und in Salzwasser ca. 20 Min. weich kochen, anschließend abgießen und auf der noch heißen Herdplatte für ca. 1 Min. ausdampfen lassen. In einem kleinen Topf 200 ml Milch, 3 EL Butter und 1 Prise Muskat einmal aufkochen. Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, die heiße Milch zugeben und unterheben, sodass ein cremiges Püree entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Schalotten schälen (den Strunk dran lassen) und vierteln. In einem kleinen Topf 1 EL Butter erhitzen und die Schalotten mit 1 TL Honig darin ca. 3 Min. anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. einkochen lassen, bis die Schalotten weich und die Sauce leicht sirupartig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Backofen auf 120°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Rinderfilet trocken tupfen, ggf. von Sehnen befreien, in 4 gleich große Medallions schneiden und rundherum salzen. 2 EL Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Die Filets darin von jeder Seite ca. 2 Min. scharf anbraten. Zum Schluss 1 EL Butter und frischen Pfeffer über die Filetsteaks geben, einmal darin wenden und anschließend auf ein Backblech legen. Fleisch im vorgeheizten Ofen bei 120°C (Ober-/Unterhitze) ca. 15–20 Min. rosa garen. Vor dem Servieren ca.

5 Min. ruhen lassen.

4. Karotten schälen und das Grün bis auf 1–2 cm kürzen. In einer Pfanne mit Deckel 1 EL Butter schmelzen. Die Karotten darin kurz schwenken, 50 ml Gemüsebrühe angießen und ca. 8 Min. zugedeckt bei mittlerer Hitze garen. Anschließend 2 TL Honig zugeben und noch mal ca. 4–6 Min. ohne Deckel glasieren und dabei gelegentlich wenden.

5. Für die Sauce Pecorino fein reiben. Sahne und 100 ml Brühe in einem kleinen Topf einmal aufkochen. Den geriebenen Pecorino einrühren und unter ständigem Rühren schmelzen lassen. Kurz vor dem Servieren 50 ml kalte Milch zugeben und mit einem Stabmixer aufschäumen – so entsteht ein besonders luftiger und standfester Schaum.

6. Geröstete Haselnüsse grob hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Kartoffelstampf auf Teller anrichten und mit gerösteten Haselnüssen und Petersilie bestreuen. Glasierte Karotten und Rotwein-Schalotten daneben drapieren. Rinderfilet auf die Teller setzen und mit Pecorino-Schaum umgießen.

Guten Appetit!

Tipp:

Das Rinderfilet kannst du auch durch ein anderes Fleisch ersetzen. Auch geschmortes Fleisch wie z. B. Kalbs- oder Rinderbäckchen passen hervorragend zu diesem Gericht.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	974 kcal
Kohlenhydrate	65 g
Eiweiß	63 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	47 g