



Kochen

Ludwig Heer

Dienstag, 28.06.2016

Gegrilltes Rinderfilet mit Kartoffelsalatpüree

Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für das Rinderfilet:

400 g Rinderfilet
Salz, Pfeffer
40 g Butter
1 Stiel Thymian
1 Stiel Rosmarin

Für das Tatar:

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 EL Maiskeimöl
320 g Rinderoberschale
2 Essiggurken
10 g Kapern
4 Sardellen
3-4 Stiele Petersilie
1 Eigelb
10 g Tomatenmark
10 g Dijon Senf
10 g Ketchup
5 g Paprikapulver, edelsüß
10 ml Cognac
Salz, Pfeffer

Für das Kartoffelsalatpüree:

200 g mehligkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
40 ml Essig
40 ml Maiskeimöl
40 ml Gemüse- oder Fleischbrühe
Salz, Pfeffer

Für die Avocado-creme:

¼ Chilischote
1 Bio-Limette
1 Avocado
50 g Creme fraiche
Salz, Pfeffer

Für die Brotchips:

100 g Baguette
50 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe

Für die Garnitur:

- 8 Radieschen
- 8 Kirschtomaten
- 16 Oliven (schwarz und grün)
- 1 Beet Shizo Kresse

Zubereitung:

1. Für das Rinderfilet das Filet in 4 Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Filets mit Thymian und Rosmarin darin anbraten. Filets in den Backofen geben und im Ofen auf 55 Grad Kerntemperatur garen.
3. Für das Tatar Schalotten und Knoblauch schälen, in möglichst feine Würfel schneiden.
4. Öl erhitzen. Knoblauch und Schalotten darin andünsten und abkühlen lassen.
5. Das Rindfleisch und die Essiggurken in möglichst feine Würfel schneiden.
6. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und zusammen mit den Kapern und Sardellen fein hacken.
7. Rinderfilet- und Essiggurkenwürfel, Petersilie, Kapern und Sardellen mit den angeschwitzten Schalotten- und Knoblauchwürfel vermengen. Mit Eigelb, Tomatenmark, Ketchup, Senf, Paprikapulver, Cognac, Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Für das Kartoffelsalat Püree die Kartoffeln in der Schale kochen. Abgießen und ausdampfen lassen.
9. Die Schale abziehen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken.
10. Die Zwiebel schälen, fein schneiden und zugeben.
11. Alles mit Essig, Öl, Brühe, Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Spritzbeutel anrichten.
12. Für die Avocadocreme Aus der Limette Abrieb und Saft gewinnen. Die Chili entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Avocado von Kern und Schale befreien und mit Limettenabrieb, Limettensaft, Chili und Creme fraiche pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Für die Brotchips das Baguette anfrieren und in hauchdünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen. Öl erhitzen. Brotscheiben und Knoblauchzehe von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Anrichten:

Das Tartar mit Hilfe eines Ausstechers anrichten.

Kartoffelsalatpüree und Avocadocreme mit Hilfe eines Spritzbeutels punktuell anrichten.

Alles mit halbierten Kirschtomaten, Radieschenscheiben, Brotchips und Kresse garnieren.