

Rezeptidee März:

Rinderfilet mit Blitz-Hollandaise, Rosmarinkartoffeln und Bohnen

Zutaten für 4 Portionen:

Fleisch

1 Bund Thymian
700 g Rinderfilet, vorzugsweise Mittelstück,
bratfertig, ohne Sehnen
Meersalz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
6 EL Rapsöl

Sauce

1 Eigelb (M)
1 TL Frischkäse

1–2 TL Zitronensaft

120 g Butter

1 TL Ajvar (Paprikapaste), nach
Wunsch mild oder scharf

Beilagen

600 g Schneidebohnen

60 g luftgetrockneter Schinken

80 g rote Zwiebeln

2 Zweige Rosmarin

600 g kleine Kartoffeln, fest
kochend



Und so geht's:

Fleisch: Den Backofen auf 80 °C Ober- und Unterhitze (oder 70 °C Umluft) vorheizen. Einen Bogen Alufolie doppelt falten, mit einem kleinen Rand versehen und ein Drittel des Thymians darauf verteilen.

Das Fleisch salzen, pfeffern und in einer Pfanne in 2 EL Rapsöl von allen Seiten anbraten. Anschließend das Stück Fleisch auf die Alufolie legen, mit dem restlichen Thymian belegen, ein Fleischthermometer ca. 5 cm tief in das Roastbeef einstecken und 2 Std. im Backofen garen. Wenn die Kerntemperatur für mind. 5 Min. 55 bis 60 °C erreicht hat, ist das Fleisch rosa gegart.

Sauce: Das Eigelb zusammen mit dem Frischkäse, 1 TL Zitronensaft sowie wenig Salz in einen hohen Messbecher geben. 120 g Butter aufkochen, dann in einem dünnen Strahl mit Hilfe eines Pürierstabes nach und nach in die

Eigelbmischung mixen. Die Sauce mit der Paprikapaste, Salz sowie Zitronensaft abschmecken.

Beilagen: Die Bohnen putzen und klein schneiden. In kochendem Salzwasser knapp gar kochen, dann auf ein Sieb zum Abtropfen geben. Schinken fein würfeln. Zwiebeln abziehen, ebenfalls fein würfeln und zum Servieren in einer Pfanne in 2 EL Rapsöl anschwitzen. Anschließend erst den Parmaschinken, dann die Bohnen dazugeben, schwenken, alles kurz erwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rosmarin von den Stielen streifen und klein schneiden. Die Kartoffeln in Salzwasser knapp gar kochen, abgießen und pellen. Zum Servieren in einer Pfanne in dem restlichen Rapsöl rundherum anbraten, Rosmarin hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch aufschneiden und zusammen mit der Hollandaise, den Bohnen sowie den Kartoffeln servieren.

Tipp: Soll das Fleisch rare sein, muss die Kerntemperatur ca. 45 °C betragen.

Copyright: UFOP