

Hauptgericht

Medaillon vom Rinderfilet mit Rotweinsauce & Sauce Bearnaise, geröstetem Broccoli & gebackenen Rahmkartoffeln

Zutaten:

800 g Rinderfilet
800 g Kartoffeln Charlotte
600 ml Sahne
2 St. Knoblauch
0.2 Bund Petersilie, glatt
0.2 Bund Thymian
40 g Butter
Muskat
Pfeffer
Salz
Rapsöl
150 g Wilder Broccoli
200 ml Rotweinsauce
200 ml Sauce Bearnaise

Zubereitung:

Kartoffeln ggf. schälen (je nachdem wie dick die Schale ist) und der Länge nach halbieren. In dünnen Abständen einschneiden, allerdings nicht ganz durchschneiden (man kann dafür Essstäbchen hinter die Kartoffel legen, die verhindern, dass das Messer bis auf das Brett schneidet). Kartoffeln etwas salzen und in eine Auflaufform sehr eng setzen. Sahne mit einer zerdrückten Knoblauchzehe sowie einigen Thymianzweigen, Salz, Pfeffer und Muskat aufkochen und über die Kartoffeln gießen. Bei 180° Ca. 45 Minuten backen, bis die Kartoffeln goldbraun sind. Das Rinderfilet in Medaillons schneiden, salzen und von allen Seiten in einer sehr heißen Pfanne anbraten. Bei 120° im Ofen bis zu einer Kerntemperatur von 54°C garen, dann ruhen lassen. Broccoli mit Öl vermischen und Salzen. Auf ein Backblech geben und im Ofen bei 180°C ca. 10 Minuten garen. Restlichen Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie ebenfalls fein hacken. Broccoli in einer Pfanne mit Knoblauch unter Zugabe von wenig Butter durchschwenken. Petersilie zugeben. Salzen und pfeffern. Das Rinderfilet in schäumender Butter mit dem Thymian nachbraten. Aufschneiden, salzen und pfeffern und mit