

Hauptgericht

Zartes Rinderfilet mit Miso-Jus, Spargel, Shiitake, Kürbis und Blumenkohlpüree

Zutaten:

600 g Rinderfilet 3/4 lbs
400 g Rinderknochen
0.2 Bund Suppengemüse
0.5 St. Zwiebeln
1 St. Lorbeerblatt
1 TL Pfefferkörner, schwarz
2 St. Anis
1 St. Kaffir-Limettenschale
50 g Misopaste
0.1 Bund Rosmarin
3 St. Knoblauchzehen
350 g Blumenkohl
55 g Butter
0.8 Bund Spargel, grün
180 g Shitake
330 g Hokkaido-Kürbis
100 g Baby Pack-Choi
0.1 Bund Zitronenthymian
Salz
Pfeffer
Zucker
Muskat
Fleur de Sel
Speisestärke

Zubereitung:

Für das Rinderfilet, das Filet von Sehnen und Fett befreien, mit Salz, Pfeffer sowie fein geschnittenen Rosmarin und Knoblauch würzen und im Ofen bei 65°C bis zu einer Kerntemperatur von 52°C garen. Zum Anrichten das Filet in einer heißen Pfanne mit 50 g Butter und einer Knoblauchzehe nachbraten. In 4 Medaillons schneiden und sofort servieren. Für die Miso-Jus, die Rinderknochen und die Sehnen vom Rinderfilet in Pflanzenöl kräftig anbraten. Grob geschnittene Zwiebel sowie Suppengrün hinzufügen und ebenfalls kräftig anbraten. Lorbeer, Pfefferkörner, Anis und Limettenblatt hinzufügen. Vorsichtig mit Salz und Zucker würzen, mit 100ml Rotwein ablöschen und diesen auf die Hälfte einreduzieren lassen. Mit Wasser auffüllen und für 2,5 Stunden leicht köcheln lassen. Zum Anrichten die Sauce durch ein feines Sieb passieren, mit angerührter Stärke leicht sämig binden, 50g Miso-Paste und 25g Butter einrühren und ggf. nachwürzen. Für das Blumenkohlpüree, 350g Blumenkohl in Salzwasser weichkochen. 30g Butter zu Nussbutter zerlassen, anschließend den Blumenkohl mit der Nussbutter mixen. Das Püree ggf. durch ein feines Sieb streichen. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Muskat abschmecken. Für das Gemüse, den Kürbis, die Shiitake, und den Spargel in gleich große Stücke schneiden. Kürbis mit Pilzen, Spargel und fein geschnittenem Zitronenthymian in einem Topf mit Pflanzen farblos anbraten, vorsichtig mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat würzen. Ggf. mit etwas Gemüsebrühe

ablöschen und glasieren. Geschnittenen Pak Choi dazugeben und eventuell nachwürzen. Zum Anrichten alle Komponenten gleichmäßig auf dem Teller arrangieren.