

Rinderfilet Strindberg mit Rote-Bete-Salat

Von XMAStotal.de

für 4 Personen

Zutaten

für den Rehrücken

für das Filet
4 Scheiben (je 150-180 g) Rinderfilet
5 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1/4 l süße Sahne
1 TL feiner Senf
1 EL grobkörniger Senf
2-3 EL Pankomehl
alternativ: 2-3 EL Semmelbrösel
2 EL frisch geriebener
Parmesankäse
1 TL Zitronenschale
1/2 Bund Petersilie
1 EL Butter
Butterschmalz
Pfeffer
Salz
einige Zweige Thymian
einige Zweige Rosmarin

für das Kirschkompott

für den Salat
4 mittelgroße Knollen Rote Bete
1 TL Kümmel
4 EL Olivenöl
Saft einer halben Zitrone
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Salz

Kochanleitung

Für die Kruste Schalotten und Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln, die Petersilie hacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig andünsten. Knoblauch und Sahne hinzufügen und alles solange köcheln lassen bzw. einkochen, bis ein dickflüssiger Brei entsteht. Die Masse sollte schwer vom Löffel laufen. Pankomehl oder Semmelbrösel und Parmesankäse unterrühren, Senfsorten, Zitronenschale und Petersilie unterheben. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas auskühlen lassen.

Die Filetsteaks in Butterschmalz von jeder Seite etwa anderthalb Minuten braten, dabei einige Rosmarin- und Thymianzweige mit in die Pfanne geben. Die gebratenen Steaks auf ein Backblech oder in eine feuerfeste Schale setzen, salzen und pfeffern und etwas auskühlen lassen. Die Kruste circa einen halben Zentimeter dick auf die Filets streichen und im Ofen etwa zwei Minuten übergrillen, bis sich die Kruste an der Oberfläche leicht bräunlich färbt und Blasen wirft. Mit Rote-Bete-Salat und etwas Weißbrot sofort servieren.

Die Rote-Bete-Knollen waschen, Blätteransätze und Wurzelspitzen entfernen. Rote Bete mit etwas Salz und Kümmel circa 40 Minuten kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen. Die Rote Bete schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Olivenöl, Zitronensaft und einen bis zwei Esslöffel Kochwasser vermengen, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.