

Rezepte «SRF bi de Lüt – Landfrauenküche 2020»

Rindsfilet an Holunderbeerensauce mit Risotto und Ofengemüse

Rezept von Maya Baer
für 4 Personen

Rindsfilet

- 600g Rindsfilet vom Mittelstück
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Rosmarin
- 2-3 EL Bratbutter

Rindsfilet 1 Stunde vor der Zubereitung auf der Ablage bereitlegen. Den Backofen auf 80° Grad vorheizen und eine feuerfeste Form oder Blech mitwärmen.

Das Rindsfilet mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Das Rindsfilet rundum kräftig anbraten. Das Rindsfilet in die Form oder Blech legen und bei 80° Grad 60 Min. niedergaren lassen. (Kerntemperatur 53° Grad). Das Rindsfilet aus dem Backofen nehmen und in Alufolie wickeln. Die Backofentemperatur auf 230° Grad erhitzen, das Rindsfilet ohne Alufolie in die heisse Form legen und 7 Min. braten lassen. Jetzt umgehend aufschneiden und servieren.

Holunderbeerensauce

- 1 EL Bratbutter
- 1 kleine Zwiebel fein geschnitten
- 50g Holunderbeeren frisch oder gefroren
- 1,5dl Rotwein
- 1,5dl Fleischbouillon
- 1 TL Honig
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Mehl-Butter (halb Mehl, halb Butter zusammen mischen, im Kühlschrank aufbewahren)
- Rosmarin, fein geschnitten

In die Bratpfanne vom Anbraten Bratbutter geben und erwärmen. Zwiebeln zugeben und glasig dämpfen. Holunderbeeren zugeben und kurz mitdämpfen. Mit Rotwein und Fleischbouillon ablöschen. Die Sauce aufkochen und bei guter Hitze um 1/3 reduzieren lassen. Hitze reduzieren und Honig, Salz, Pfeffer zugeben. Aufkochen lassen, anschliessend durch ein Sieb giessen und

zurück in die Pfanne geben. die Mehlbutter Flöckchenweise zugeben, bis die Sauce die gewünscht Konsistenz hat. Abschmecken und Rosmarin zugeben.

Risotto

- 1-2 EL Bratbutter
- 1 kleine Zwiebel, fein geschnitten
- 200g Risottoreis
- 0,75dl Weisswein
- 4-5dl Gemüsebouillon
- Salz
- 1 EL Doppelrahm
- 1 TL Butter
- 2 EL Greyerzer, gerieben

In einer Pfanne die Bratbutter erhitzen. Zwiebeln zugeben und glasig dämpfen. Risottoreis zugeben und kurz dünsten. Mit Weisswein und wenig Gemüsebouillon ablöschen. Gut umrühren und die Gemüsebouillon nach und nach zugeben, bis das Risotto noch leicht Biss hat. Mit Salz würzen. Butter, Doppelrahm und Käse zugeben und unterrühren.

Ofengemüse

- 2-3 Rüebli, verschieden farbig, in Würfel geschnitten
- 1-2 Pastinaken, in Würfel geschnitten
- ein Stück Kürbis, in Würfel geschnitten
- 1 Rande, roh, in Würfel geschnitten
- ½ dl Sonnenblumenöl
- 1TL Honig
- wenig Orangensaft
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Oregano, geschnitten
- Rosmarin, geschnitten
- Thymianblättchen

Den Backofen auf 200° Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backreinpapier belegen und bereit stellen.

Rüebli, Pastinaken in Salzwasser al dente garen, Wasser abgiessen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

Kürbiswürfel in eine Schüssel geben.

Randenwürfel in eine Schüssel geben (färben stark).

Sonnenblumenöl in einer Pfanne leicht wärmen. Honig zugeben und schmelzen lassen. Die Pfanne von der Herdplatte nehmen. Orangensaft, Salz und Pfeffer zugeben. Jetzt die Marinade über die Gemüse verteilen, mischen und kurz marinieren lassen.

Marinierte Randenwürfel aufs Backblech legen und in den Backofen schieben. Nach 5 Min. die marinierten Kürbiswürfel dazu legen. Nach weiteren 12 Min. die marinierten Rüebli- und Pastinakenwürfel dazu legen und 5-7 Min. backen. Das Blech aus dem Backofen nehmen und die Kräuter über das Gemüse verteilen.

Servieren

Das Rindsfilet in Tranchen schneiden. Auf vorgewärmten Tellern mit der Holunderbeerensauce einen Saucenspiegel bilden. Rindsfilet darin anrichten. Risotto und Gemüse dazu anrichten.