

Rinderfilet im Kräuter-Lauch-Mantel mit Salzkartoffeln

Rinderfilet ist heißbegehrt, wertvoll und zeichnet sich durch einen geringen Fettanteil aus

Rindfleisch ist ein Lebensmittel, das auf Grund seiner Vielfältigkeit und seinem typischen Geschmack bei Köchen und Feinschmeckern sehr beliebt und geschätzt ist. Kräuter und Gemüse geben dem besten Stück, dem Filet, eine würzige Note und machen es zu einem Gaumenschmaus.

Das Filet ist das wertvollste Teilstück des Rindes. Es ist sehr fettarm: Je nach Marmorierung liegt der Fettanteil bei nur 3 bis 4,5 Prozent. Da die Rückenmuskulatur des Rindes weniger beansprucht wird, ist das Filet besonders zart und feinfaserig. Es eignet sich zum Kurzbraten oder zum Braten am Stück. Garniert mit Kräutern oder raffiniert mit einem Mantel umhüllt, bekommt das feine Fleisch einen würzigen Geschmack.

ZUTATEN

- (für 4 bis 6 Personen)
- ▶ 700 g Rinderfilet
 - ▶ 1 Bund glatte Petersilie
 - ▶ 50 g frische gezupfte Kräuter der Saison
 - ▶ 200 g Frischkäse
 - ▶ 30 g Sardellenfilets
 - ▶ 25 g Kapern
 - ▶ 2 Knoblauchzehen
 - ▶ 1 EL grober Senf
 - ▶ 1–2 TL fester Honig
 - ▶ 2 EL Semmelmehl

'FLEISCHEREI'-HINTERGRUND

Der Lauch macht Karriere

Lauch, auch Porree genannt, gibt es das ganze Jahr über. Das aromatische Wurzelgemüse wurde lange Zeit nur als Suppengrün zusammen mit Karotten, Sellerie und Petersilie gebraucht. Doch mittlerweile hat der Lauch seine eigene Karriere gemacht. Man verwendet ihn als Zutat zu Fleisch, als Einlage für Suppen und Eintöpfe und serviert ihn auch zu Käse.

Der Lauch wird sowohl als Gemüse (Winterporree) als auch als Küchengewürz (Sommerporree) genutzt. Die Frühjahrs- und Sommersorten haben hellgrünes Laub und einen längeren Schaft als der Winterporree. Der hat dunkelgrüne Blätter. Einfluss auf Qualität und Geschmack

hat das aber nicht. Lauch ist kalorienarm und wegen seines hohen Gehalts an Vitaminen und Mineralstoffen sehr gesund: Vitamin C, Vitamin K und Folsäure sowie die Spurenelemente Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Natrium und Mangan sind nur einige Bestandteile. Ebenso enthält der Lauch ätherische Öle, denen er den typischen Lauchgeschmack nach einer herben Zwiebel verdankt.

Beim Zubereiten werden die groben äußeren Blätter von den Stangen entfernt und die harten Blattspitzen abgeschnitten. Dann muss der Lauch sorgfältig gewaschen werden und wird bis kurz vor dem Wurzelansatz eingeschnitten.

www.cyberkoch.de



Der Kräuter-Lauch-Mantel ist nicht nur Blickfang, sondern auch ein einzigartiges Geschmackserlebnis.

Foto: CMA

- ▶ 150 g dünne, möglichst große Scheiben Katenschinken
- ▶ 1 Lauchstange
- ▶ 150 g Crème double
- ▶ 1/8 l Rotwein
- ▶ 30 g Butter für die Sauce

ZUBEREITUNG

Das Rinderfilet trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sardellenfilets, die abgetropften Kapern und den gepellten Knoblauch hacken. Mit Senf, Honig und Semmelmehl zum Frischkäse geben und eine feste Farce rühren. Die Schinkenscheiben überlappend und flächig auf Alufolie legen. Darauf die Frischkäsefarce streichen. Mit den gezupften Petersilien- und Kräuterblättchen bestreuen. Darauf das Filet legen

und mit Hilfe der Alufolie das Filet fest in den Schinken rollen.

Vier bis fünf lange Lauchblätter von der Lauchstange abziehen und kurz in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken und fest um das eingeschlagene Filet wickeln. In einen Bräter setzen und mit Crème double bestreichen. Mit dem Wein angießen und zirka 80 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad braten.

Für die Sauce dem Bratenfond kalte klein gewürfelte Butter zugeben und mit einem Schneebesen aufschlagen. Zum Servieren das Filet in Scheiben schneiden und die Sauce separat servieren. Dazu passen als Beilage Salzkartoffeln. Die Zubereitungszeit beträgt etwa 95 Minuten.

CMA