

Rinderfilet mit blanchierten Zuckerschoten und Erdbeer-Pfeffer-Soße (Titeloption)

Zubereitungszeit 45 Min.

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Kartoffeln
- Salz
- 400 g Zuckerschoten
- 650 g Erdbeeren
- 1 Zwiebel
- 1,5 cm Ingwer
- 2–3 TL grüner eingelegter Pfeffer (Glas)
- ½ unbehandelte Zitrone
- 3 EL Rapsöl
- 2 Rinderfilets (à 400 g)
- 4 EL Butter
- 1 TL Zucker
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL rosenscharfes Paprikapulver
- 2–3 EL Cognac
- 3 EL Weißweinessig
- Pfeffer
- 200 ml Milch
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung

1 Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser etwa 20 Min. zugedeckt köcheln lassen. Inzwischen Zuckerschoten putzen und waschen. In kochendem Salzwasser 2 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2 Erdbeeren ggf. waschen, putzen und etwa 2/3 grob in Stücke schneiden. Übrige Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln und beiseite stellen. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Eingelegten Pfeffer gut abtropfen lassen. Zitrone heiß waschen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.

3 Den Backofen auf 80 °C Umluft vorheizen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin rundherum bei hoher Hitze scharf anbraten. In etwas Alufolie wickeln und im heißen Ofen ruhen lassen.

4 1 ½ EL Butter in die Pfanne geben und Zwiebeln sowie Ingwer darin andünsten. Grob gewürfelte Erdbeeren zugeben und kurz mitandünsten. Mit Zucker und beiden Paprikapulversorten bestreuen. Mit Cognac und Essig ablöschen. Dann alles fein pürieren, eingelegten Pfeffer unterrühren und die Soße mit Salz abschmecken.

5 1 EL Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen. Die Zuckerschoten darin schwenken und mit Zitronensaft, -abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen und die halbierten bzw. geviertelten Erdbeeren untermengen. Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Übrige Butter sowie Milch zugeben und alles fein stampfen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Mit dem Kartoffelpüree, den Zuckerschoten und der Erdbeer-Pfeffersoße anrichten, dann servieren.

Pro Portion: 660 kcal | 42 g E | 21 g F | 76 g KH