



**Pauline Röfle**

## **Rinderfilet mit Fenchel-Risotto**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Fenchelrisotto:**

150 g Risotto-Reis  
2 kleine Fenchelknollen  
75 g Parmesan  
800 ml Gemüsefond  
50 ml Weißwein  
2 ½ EL Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fenchelknollen putzen; das zarte Grün beiseitelegen, halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden.

Eine Knolle klein würfeln, die andere Knolle in 1 cm dicke Spalten schneiden. Gemüsefond erhitzen und warm halten.

1 EL Butter in einem weiten Topf schmelzen. Fenchelwürfel darin mit Risotto-Reis 2 Minuten dünsten.

Mit dem Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen.

Mit so viel Fond begießen, bis der Reis abgedeckt ist.

Offen bei mittlerer Hitze und unter häufigem Rühren 20 Minuten garen, dabei immer wieder mit Fond begießen, sobald es vom Reis aufgesogen wurde.

1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Fenchelspalten darin ca. 7 Minuten bei mittlerer Hitze Hellbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Parmesan reiben und 2/3 davon am Ende der Garzeit mit ½ EL Butter unter den Risotto rühren und pfeffern.

### **Für das Rinderfilet:**

2 Rinderfilets à 220 g  
1 Zweig Rosmarin  
2 EL Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle

Rinderfilet in Steaks schneiden und mit Salz würzen.

Im Ofen ca. 15 Minuten garen lassen. 2 Minuten ruhen lassen. Eine Pfanne mit 1 EL Öl ausreiben, auf einer Herdplatte erhitzen und den Rest des Öls hinzugeben, bis das Öl heiß genug ist.

Steaks in die Pfanne legen und 2 Minuten auf einer Seite bei großer Hitze anbraten. Temperatur reduzieren und die andere Seite ebenfalls 2 Minuten anbraten. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Zusammen mit Butter in die Pfanne geben und das Rinderfilet damit übergießen.

Das Rinderfilet mit dem Risotto, den Fenchelspalten, Fenchelgrün und dem restlichem Parmesan anrichten.