



**Ute Dreissigacker**

## **Rückwärts gegartes Rinderfilet mit Rotweinsauce, Rosenkohl und Kartoffelwürfeln**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Rinderfilet:**

500 g Rinderfilet  
2 Knoblauchzehen  
2 Rosmarinzweige  
Olivenöl, zum Einreiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 60-70 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet zuerst waschen und trocken tupfen. Anschließend das Filet in 2 Stücke schneiden, mit etwas Olivenöl einreiben.

Knoblauch abziehen und klein hacken. Mit Rosmarinzweigen und angeprückelten Knoblauchzehen im Bratschlauch verschließen und 20 Minuten im Ofen erwärmen.

Danach das Fleisch in einer Grillpfanne von beiden Seiten 3 Minuten grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Für die Rotweinsauce:**

1 Bund Sellerie  
1 Karotte  
2 Schalotten  
300 ml Spätburgunder  
300 ml Rinderfond  
1 Zimtstange  
100 g Butter  
Sojasauce, zum Würzen  
Puderzucker, zum Verfeinern  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und mit Sellerie und einer Karotte klein schneiden, anschließend mit etwas Puderzucker in einer Pfanne erwärmen und anrösten.

Mit Rinderfond und Spätburgunder ablöschen und einköcheln lassen.

Zimtstange dazugeben, mitköcheln lassen und mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Zimtstange entfernen und die Sauce mit kalter Butter binden.

### **Für den Rosenkohl:**

300 g Rosenkohl  
2 Scheiben Speck  
1 Muskatnuss  
Butter, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Eiswasser

Rosenkohl putzen und im Strunk einritzen, dabei einige schöne äußere Blättchen zur Deko aufheben.

Anschließend den Rosenkohl in Salzwasser geben und ca. 20 Minuten garen. Blättchen leicht blanchieren und mit Rosenkohl zusammen im Eiswasser abschrecken. Speck klein schneiden.

Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und den Rosenkohl mit dem Speck darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Für die Kartoffelwürfel:**

6 festkochende Kartoffeln  
1 Zwiebel  
1 Rosmarinweig  
1 Prise Zimt  
Butterschmalz, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebeln abziehen und hacken. Zwiebel und Kartoffelwürfel in Butterschmalz braten. Rosmarinweig hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Rosenkohlblättern garnieren und servieren.