

Rinderfilet | Ananas Fenchel Chutney | Süßkartoffelcreme | gerösteter Blumenkohl

Dauer: 1 h
Schwierigkeit: Mittel
Zusatzinfos: Fleisch

Rezept für 4 Personen

Equipment:

min. 1 Topf
1 Mixer
min. 1 Pfanne

Für das Rinderfilet:

4 Rinderfilets
etwas Butter
etwas Salz
etwas Steak Royal

Für die Süßkartoffelcreme:

400 G Süßkartoffel, geschält in grobe Würfel geschnitten
1 Chilischote frisch gehackt
10 G Anispulver
200 ML Sahne
20 G Essig
100 G kalte Butter
etwas salz

Für das Ananas Fenchel Chutney:

1 Ananas
3 Fenchelknollen
ca. 0,7 L Holunderblütensirup
1 Vanilleschote
Mondamin
2 Limetten (Abrieb und Saft)
1 EL Steak Royal
1 EL Anispulver
10 G Pastis

Für den gerösteten Blumenkohl:

1 Kopf Blumenkohl
100 G Butter
2 EL Nasi Goreng

- 1 EL 5 Spice Pulver
2 Limetten (Abrieb)

Für die Pilze:

- ca. 100 G Shi Take Pilze
etwas Sojasoße

Zubereitung

Zubereitung Rinderfilets:

- 1 Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.
- 2 Die Rinderfilets von beiden Seiten in brauner Butter etwa 2 Minuten anbraten und leicht salzen.
- 3 Dann auf ein Gitter in den Backofen legen.
- 4 Es dauert etwa 20-30 Minuten bis sie medium rare und etwa 40 Minuten bis sie Medium sind.
- 5 Danach mit etwas Steak Royal bestreuen und anrichten.

Zubereitung Süßkartoffelcreme:

- 1 Die Süßkartoffeln mit dem Anispulver und der Chili in der Sahne aufsetzen und langsam weich kochen. Danach, ohne die Flüssigkeit, im Mixer mit Essig und kalter Butter zu einem glatten Püree mixen, Salzen.

Zubereitung Ananas Fenchel Chutney:

- 1 Ananas und Fenchelknollen in feine Würfel schneiden, anrösten und im Holunderblütensirup mit der Vanilleschote bissfest garen. Die Masse sollte gerade mit der Flüssigkeit bedeckt sein.
- 2 Mit Mondamin dickflüssig abbinden.
- 3 Limetten, Steak Royal Pfeffermischung, Anispulver sowie Pastis zufügen und durchziehen lassen.

Zubereitung gerösteter Blumenkohl

- 1 Blumenkohl in kleine Rösschen putzen.
- 2 In einer großen Pfanne die Butter braun werden lassen und den rohen Blumenkohl hineingeben.
- 3 Langsam unter schwenken rösten.
- 4 Nach etwa 15 Minuten Nasi Goreng und 5 Spice Gewürz hinzugeben.
- 5 Leicht salzen. Ziehen lassen.
- 6 Mit etwas abgeriebener Limettenschale abrunden.

Zubereitung Pilze:

-
- 1 Shi Take Pilze vom Stiel befreien und in einer Pfanne knusprig rösten.
 - 2 Mit etwas Sojasoße ablöschen und vom Herd nehmen.
-