Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Feines von der schwäbischen Alb: Filet vom Albbüffel mit herbstlichem Ofengemüse

[caption id="attachment_13244" align="aligncenter" width="850" caption="Das aromatische Filet erinnert

geschmacklich an Wild..."] [/caption]

Wenn Fleisch auf den Tisch kommt, dann nur Fleisch mit hoher Qualität

Meine Einstellung zu Fleisch lautet: *"Ich esse maximal einmal in der Woche Fleisch. Aber dann muss es sehr gutes Fleisch sein"*. Es muss außergewöhnlich im Geschmack sein und sehr gut gereift. Nicht rot, sondern mehr rostbraun. Halt richtig lang abgehangen

Auf der schwäbischen Alb findet sich eine kulinarische Sensation. **Der Albbüffel**. Das Fleisch vom Albbüffel hat einen einzigartigen wildaromatischen Geschmack. Ja, es erinnert stark an feines Wild. Wer es probieren möchte, muss sich etwas anstrengen, da diese Delikatesse nicht im großen Stil verbreitet wird. Aber so ist das halt mit besonderen Dingen, sie sind selten, einzigartig und wertvoll.

Informationen dazu finden sich unter http://www.failenschmid.de/blog/tag/Albbüffel/ oder http://www.albbueffel.de/

Im heutigen Rezept habe ich Albbüffelfilet genommen. Dazu herbstliches Ofengemüse - heißt, Topinambur, Karotte, Pastinake und kleine Kartoffeln. Auf die Topinambur bin ich besonders stolz. Da habe ich letztes Jahr im November 3 Stück in einen großen Topf gesetzt. Einfach Erde drauf und ein Jahr gewartet. Und hoppala, nun habe ich meine eigene kleine Ernte.

Hier unser heutiges Rezept **"Filet vom Albbüffel mit herbstlichem Ofengemüse"**:

Zutaten

für 4 Personen

- 4 x 180 g Filet vom Albbüffel
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Anbraten
- 200 g Topinambur
- 200 g Karotten
- 200 g kleine Kartoffeln, festkochend oder vorwiegend festkochend
- 200 g Pastinaken oder Petersilienwurzel
- 1-2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen mit Schale
- 2 TL Honig
- 2 EL Kürbiskerne
- 2 EL Essig
- Etwas Petersilie, fein geschnitten
- 1 TL Tomatenmark
- 150 ml Rotwein
- 400 ml Wild- oder Rinderbrühe
- 1 TL Stärke oder Soßenbinder
- 20 g Butter
- Holunderbeeren-Marmelade oder Wildpreiselbeeren

Zubereitung

Das Gemüse schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit 3 EL Öl, Salz und Pfeffer, Knoblauch mit Schale, 1 EL Essig, 1 TL Honig gründlich vermengen. Das Gemüse auf ein mit Backblech ausgelegtes Blech legen und im auf 180°C (Umluft) vorgeheizten Backofen ca. 30-35 Minuten goldgelb backen.

Das Filet leicht salzen und mit etwas Öl in einer Heißen Pfanne von allen Seiten schön goldbraun braten. Fleisch in eine feuerfeste Form geben und 8-12 Minuten zum Gemüse in den Ofen geben. Dann heraus nehmen und in Alufolie packen.

In der Zwischenzeit den Bratensatz in der Pfanne mit Tomatenmark rühren. Mit Rotwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Dann Brühe angießen und ebenfalls auf die Hälfte einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und eventuell mit etwas in Wasser aufgelöster Stärke binden, 2 Minuten köcheln lassen und mit 1 TL Preisselbeerenmarmelade abschmecken. Vor dem Servieren noch 20 g Butter einrühren. Nicht mehr kochen!

Zum Servieren das Filet in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse, etwas Soße, Kürbiskerne und etwas Petersilie anrichten. Wer möchte reicht noch Holunderbeeren- oder Preisselbeermarmelade dazu.

.