

## Rosa Rinderfilet mit Frühlingsgemüse und Sauce Hollandaise



### Das perfekte Fleisch...

Rinderfilet wird besonders zart, wenn es bei niedriger Temperatur vorgegart und erst kurz vor dem Servieren von allen Seiten geröstet wird. Ich wähle bei Haushaltsgeräten gerne eine Temperatur zwischen 65 °C und 75 °C. So kann das Fleisch sanft vorgaren. Das Finish, d.h. die köstlichen Aromastoffe erhält das Fleisch anschließend auf dem Grill oder in der heißen Pfanne. Wer möchte, reibt das Rinderfilet noch mit kräftigen Kräutern ein.

Dazu schmeckt knackiges Frühlingsgemüse und buttrige Sauce Hollandaise. Hier die Rezeptur für "**Rosa Rinderfilet mit Frühlingsgemüse und Sauce Hollandaise**":

## Zutaten

(für 4-6 Personen)

### Für das Rinderfilet:

- 1-1,2 kg Rinderfilet am Stück
- Öl zum Marinieren
- Salz, Pfeffer
- Je 6 Stängel Thymian, Rosmarin

### Für die Sauce Hollandaise:

- 4 Eigelbe (Größe M)
- 250 g Butter
- 250 ml Weißwein
- 1 kleine Schalotte
- 5 Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- Salz

### Für das Frühlingsgemüse:

- 500 g Blumenkohl
- 200 g grüner Spargel
- 200 g Kohlrabi
- 200 g junge Erbsenschoten
- 100 g Karotten
- 100 g Frühlingszwiebeln
- 2-3 EL Sonnenblumenöl
- Saft und Abrieb einer halben Zitrone
- 20 Basilikumblätter
- 1 EL Puderzucker
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

**Das Rinderfilet** von Sehnen befreien (oder bereits vom Metzger sauber pariert kaufen) und bei Zimmertemperatur 45 Minuten liegen lassen. Anschließend den Rücken außen salzen, pfeffern und mit Öl einreiben. Sechs Thymianstengel auf den Braten verteilen. Das Filet auf ein Backblech setzen und im Ofen bei 75°C (Umluft) 1,5 Stunden vorgaren. Vor dem Servieren in einer vorgeheizten Pfanne von allen Seiten anbraten. Kurz ruhen lassen, dann portionieren.

**Für die Sauce Hollandaise** die Schalotte fein würfeln, mit Lorbeerblatt, Pfefferkörnern und Weißwein in einen Topf geben und auf 125 ml Flüssigkeit einkochen. Den Sud durch ein feines Sieb gießen und auffangen.

150 g Butter in kleine Würfel schneiden und in einem Topf erwärmen.

In einer Schlagschüssel 4 Eigelbe mit dem Weißwein-Sud über Wasserdampf cremig-dicklich aufschlagen. Nach und nach die flüssige Butter hineingeben und so lange weiter schlagen, bis die Soße dicklich-cremig gebunden ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Tipp:** Wer es hat, füllt die Soße in einen ISI Siphon ab. Dadurch kann die Soße luftig dosiert werden.

**Für das Frühlingsgemüse** die Erbsenschoten putzen und halbieren. Den grünen Spargel am unteren Viertel schälen und in 3 cm große Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebel ebenso in 3 cm große Stücke schneiden. Die Kohlrabis und die Karotten schälen. Die Kohlrabis in 2 cm große und die Karotten in 3 cm große Stücke schneiden. Den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden.

Das Gemüse in einer Schüssel mit Öl, Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und Kräutern mischen. Mit Zitronensaft und Zucker abschmecken.

Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und das Gemüse darauf flach verteilen. Im auf 220°C vorgeheizten Backofen (Umluft) 15 Minuten backen. Dann das Gemüse aus dem Ofen nehmen und Basilikum untermischen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alle Komponenten auf warme Teller anrichten. Wer möchte, kann dazu noch grünen Couscous reichen (siehe Rezeptdatenbank).

**Tipps für das Rinderfilet:** Die Kerntemperatur am Kerntemperaturfühler auf 62°C einstellen. Alternativ kann das Filet im Ofen bei 75°C Umluft (Dauer ca. 1,5 – 2 Stunden) garen.

