

## 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 Preiselbeerenmarmelade 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 Preiselbeermarmelade dazu.

.