

## **Rinderfilet mit Blumenkohlpüree, Blumenkohl in Butter und Brösel gebraten und einer dunklen Jus**



### **Niedertemperatur-gegartes Rinderfilet**

Filet portionieren, salzen und etwas zuckern und dann bei ca. 55°C bis 60°C in den Ofen schieben. Nach ca. 1,5 Stunden sollte das Fleisch durch und rosa sein. Rausnehmen und auf allen Seiten scharf anbraten. So bleibt es perfekt rosa und man bekommt außen Röstaromen. Dann erst pfeffern.

#### **Hier die Kerntemperaturen und Garstufen:**

- Rare: ca. 51°C bis 52°C im Kern
- Medium Rare: ca. 53°C bis 54°C im Kern
- Medium: ca. 55°C bis 57°C im Kern
- Medium well: ca. 57°C bis 59°C im Kern
- Durch: ca. 60°C aufwärts

## Dunkle Soße/Jus

- Wurzelgemüse (gerne auch gewaschene Schalen): ¼ Kopf Sellerie, 1 mittelgroße Karotte, 2 große Zwiebel, Stück Lauch – alles nussgroß schneiden
- 5 kg Markknochen
- Tomatenmark
- 400ml Rotwein (kein teurer)
- Etwas Öl
- Topf mit möglichst großer Oberfläche

Das wichtigste sind Röstaromen – Braun aber nicht Schwarz! Den Topfboden mit Öl bedecken, die Markknochen langsam und gleichmäßig anrösten lassen.

Wenn die Knochen auf allen Seiten schön goldbraun sind, das Gemüse dazugeben und dieses ebenfalls gleichmäßig rösten. Gegebenenfalls Öl dazugeben. Wenn alles schön braun ist, überflüssiges Öl abgießen. Dann einen Esslöffel Tomatenmark dazugeben und mitrösten – am Topfboden soll sich immer wieder ein leichter Ansatz bilden, der mit dem Kochlöffel wieder „weggeputzt“ werden kann. Sollte etwas schwarz werden, mit Rotwein ablöschen und „wegputzen“. Wenn alles gut angeröstet und braun ist, mit Rotwein ablöschen, einkochen lassen. Warten bis sich der Rotwein ansetzt, dann wieder ablöschen, einkochen lassen – drei Mal circa mit Rotwein ablöschen. Mit Wasser oder besser mit einem Fond aufgießen und circa drei Stunden köcheln lassen. Durch ein Sieb geben. Nun sollte sich ein guter Ansatz gebildet haben. Nun aber einkochen lassen, bis es richtig gut schmeckt. Dann abbinden mit Stärke. Dann erst mit Gewürzen abschmecken. Tipp: Machen Sie gleich die drei- bis vierfache Menge und frieren Sie die Soße in Eiswürfelformen ein.

## Blumenkohlpüree

- 1 halber Kopf Blumenkohl
- Salz
- 40g Butter
- Ca. 100-200ml Sahne – je nachdem, wie kompakt das Püree gewünscht ist.

Den Blumenkohl putzen, grob würfeln. Salzen und warten, bis Saft austritt. Den Blumenkohl mit Butter in einem Topf ansetzen, etwas Sahne zugeben. Wenn der Blumenkohl weich ist, nach Belieben mehr Sahne hinzugeben und pürieren.

## Blumenkohl in Butter und Brösel gebraten

Blumenkohl in kleine Röschen schneiden und in eine Pfanne geben. Butter hinzugeben und Blumenkohl leicht dünsten, langsam bräunen. Sobald der Blumenkohl richtig heiß ist und noch leicht Biss hat, nach Vorliebe Semmelbrösel hinzugeben und diese goldbraun rösten. Mit Salz abschmecken.