



Ihr persönliches Rezept zum Kochevent „ Heute gibt es Fleisch „

Rinderfilet an Tagliatelle mit Rucola-Pesto und Marktgemüse der Saison

Zutaten

4 Rinderfiletscheiben (à 100 g), alternativ Rinderlendenscheiben | 40 g Butter
6 Kapseln grüner Kardamom | 1 Zehe Knoblauch | 2 Schoten Vanille | 1 kleine Knolle Fenchel
150 g Erbsenschoten | 1 Karotte | 150 g gekochte weiße Bohnen | 50 ml Gemüsebrühe | 1 EL Dill
Salz | Pfeffer | Muskatnuss | Öl zum Braten

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Celsius vorheizen. Ein Gitter auf die mittlere Einschubleiste schieben und ein Abtropfblech darunter stellen. Die Rinderfiletstücke in einer Pfanne bei mittlerer Hitze im Öl rundherum anbraten. Herausnehmen, auf das Ofengitter in den vorgeheizten Backofen legen und 20 Minuten durchziehen lassen. Die Fleischstücke in eine Auflaufform oder auf ein Backblech legen, salzen und pfeffern. Zwei Esslöffel Butter (rund 30 Gramm) in einer Pfanne schmelzen lassen. Den Knoblauch in Scheiben schneiden und zusammen mit den ganzen Kardamomkapseln und dem Mark der Vanilleschoten hinzugeben. Die Steaks darin wenden und gegebenenfalls noch etwas salzen.

Von den Erbsenschoten die Enden abknipsen und schräg halbieren. Den Fenchel putzen, in zwei bis drei Zentimeter große Ecken schneiden, die Karotte schälen und längs halbieren.

Alle Gemüsesorten nacheinander in Salzwasser bissfest kochen, in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Kurz vor dem Servieren das Gemüse mit den weißen Bohnen in einer Pfanne mit etwas Gemüsebrühe erhitzen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise frisch geriebenem Muskat würzen. Zum Schluss einen Teelöffel (rund fünf Gramm) Butter anbräunen und zusammen mit einem weiteren Teelöffel Butter und etwas geschnittenem Dill über das Gemüse geben. Das Gemüse mit dem Fleisch zusammen auf Tellern anrichten.

Dazu passen Tagliatelle mit einem Rucola Pesto. Dazu Avocado, Rucola, Feta, Olivenöl, Pfeffer und Salzvermengen. Zum Schluss unter die Tagliatelle heben.



Auf die Plätze, fertig, los!