SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Rinderfilet | Ananas Fenchel Chutney | Süßkartoffelcreme | gerösteter Blumenkohl

Zubereitungszeit: 15 min

Kochzeit: 45 min

Gesamtzeit: 1 h

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Für das Rinderfilet:

4 Rinderfilets

Etwas Butter

Etwas Salz

Etwas Steak Royal

Für die Süßkartoffelcreme:

400 g Süßkartoffel, geschält in grobe Würfel geschnitten

1 Chilischote frisch gehackt

10 g Anispulver

200 ml Sahne

20 g Essig

100 g Kalte Butter

Etwas Salz

Für den gerösteten Blumenkohl:

1 Kopf Blumenkohl

100 g Butter

2 Esslöffel Nasi Goreng

1 Esslöffel 5 Spice Pulver

2 Limetten (Abrieb)

Für die Pilze:

100 g Shi Take Pilze

Etwas Sojasoße

Zubereitung Rinderfilets:

1. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

2. Die Rinderfilets von beiden Seiten in brauner Butter etwa 2 Minuten anbraten und leicht salzen.

3. Dann auf ein Gitter in den Backofen legen.

4. Es dauert etwa 20-30 Minuten bis sie medium rare und etwa 40 Minuten bis sie Medium sind.

5. Danach mit etwas Steak Royal bestreuen und anrichten.

Zubereitung Süßkartoffelcreme:

1. Die Süßkartoffeln mit dem Anispulver und der Chili in der Sahne aufsetzen und langsam weich kochen. Danach, ohne die Flüssigkeit, im Mixer mit Essig und kalter Butter zu einem glatten Pürrée mixen, Salzen.

Zubereitung gerösteter Blumenkohl

1. Blumenkohl in kleine Rösschen putzen.

2. In einer großen Pfanne die Butter braun werden lassen und den rohen Blumenkohl hineingeben.

3. Langsam unter schwenken rösten.

4. Nach etwa 15 Minuten Nasi Goreng und 5 Spice Gewürz hinzugeben.

5. Leicht salzen. Ziehen lassen.

6. Mit etwas abgeriebener Limettenschale abrunden.

Zubereitung Pilze:

1. Shi Take Pilze vom Stiel befreien und in einer Pfanne knusprig rösten.

2. Mit etwas Sojasoße ablöschen und vom Herd nehmen.