

Rindsfilet mit Currytomaten und Rucola

Hauptgang in einem 3-Gang Menu, Hauptgericht 2 P.

2 dl Aceto balsamico
3 dl Kalbsfond
250g Cherrytomaten
0,5 dl Olivenöl
Salz Pfeffer
4 Rindsfiletmedaillons ä 100g
100g Rucola
1 kl. Knoblauchzehe
Parmesan am Stück

Aceto und Fond in einer weiten Pfanne einkochen, bis die Sauce bindet. Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Tomaten mit 1EL Öl, Salz und Pfeffer in einer ofenfesten Form mischen. 10-15 Min. im Ofen garen.

Rindsfilets in 1 EL Öl auf beiden Seiten je 2 Min. scharf anbraten. Salzen, pfeffern und 3-4 Min. in den vorgeheizten Ofen schieben. In dieser Zeit Rucola in 1 EL Öl anbraten. Knoblauch dazupressen.
Salzen und pfeffern.

Zum Servieren Rucola auf vorgewärmten Tellern verteilen. Filets schräg aufschneiden (die eine Hälfte legen die andere auf die Seite legen und anlehnen) und darauf anrichten. Tomaten dazulegen.

Mit restlichem Öl und Balsamico-Sauce beträufeln. Parmesan darüber hobeln. Sofort servieren.

Dazu passt Kartoffelgitterrösti (Strohkartoffeln). 2 kleine festkochende Kartoffeln schälen und in feine Juliennestreifen schneiden (oder gang at OLMA än gschiedä Hobel goholä).

Mit Salz und Pfeffer würzen. In 50g Bratbutter 4 Kartoffelgitter ausbacken und senkrecht an das Filet anlehnen.

Zubereitungszeit 40 Min.
