

Rezept

Gebratenes Rinderfilet mit Sellerie-Salsa und Süßkartoffelstampf

Ein Rezept von Gebratenes Rinderfilet mit Sellerie-Salsa und Süßkartoffelstampf, am 28.06.2026

Zutaten

300 g Süßkartoffeln	Salz
2 Stangen Staudensellerie	½ Bund Petersilie
2 EL grüne Oliven (ohne Stein)	1 EL Kapern
2 EL Rosinen	1 TL Rotweinessig
2 EL Olivenöl	1 TL Ahornsirup
2 Scheiben Rinderfilet (ca. 250 g)	Pfeffer
1 EL Butter	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal, 29 g F, 31 g EW, 47 g KH

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen und grob klein schneiden. Die Kartoffelstücke in ca. 175 ml kochendem Salzwasser in ca. 10 Min. weich garen.
2. Inzwischen für die Salsa den Staudensellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen grob hacken. Oliven, Kapern und Rosinen ebenfalls grob hacken. Petersilie mit Oliven, Kapern, Rosinen, Staudensellerie, Rotweinessig, 1 EL Olivenöl und Ahornsirup mischen.
3. Das Rinderfilet mit Küchenpapier trocken tupfen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, das Filet darin bei starker Hitze scharf anbraten, dann von jeder Seite ca. 3 Min. (je nach gewünschtem Gargrad) braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Fleisch kurz ruhen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Süßkartoffeln samt Kochwasser und Butter mit dem Kartoffelstampfer zu einem stückigen Stampf zerdrücken. Den Stampf mit Salz und Pfeffer würzen. Den Süßkartoffelstampf mit dem Filet und der Sellerie-Salsa anrichten und servieren.