

Rezept

Gefülltes Rinderfilet mit glasierten Möhren

Ein Rezept von Gefülltes Rinderfilet mit glasierten Möhren, am 31.05.2023

Zutaten

4 Salbeiblätter	2 Zweige Majoran
5 EL gehackte Petersilie	4 EL gehacktes Basilikum
2 EL geriebener Parmesan	2 EL glutenfreie Semmelbrösel
Salz	Pfeffer
800 g Rinderfilet	2 EL Olivenöl
300 ml Tomatensaft	200 ml trockener Rotwein
500 g Möhren	1 Schalotte
1 EL Rapsöl	200 ml glutenfreie Gemüsebrühe
1 TL Zucker	4 Holzzahnstocher

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen. Salbei und Majoran kalt abbrausen, trocken schütteln. Gehackte Kräuter bis auf 1 EL Petersilie mit Parmesan, Semmelbröseln, Salz und Pfeffer mischen. Das Fleisch trocken tupfen, der Länge nach einschneiden, mit der Kräutermasse füllen. Die Naht mit Zahnstochern verschließen. Öl in einem Bräter erhitzen, Salbei und Majoran darin anbraten. Filet dazugeben und bei starker Hitze von allen Seiten kräftig anbraten. Tomatensaft mit Wein mischen. Die Hälfte davon in kleinen Portionen zum Fleisch geben, dabei die Flüssigkeit dazwischen immer wieder einkochen lassen. Bräter in den Backofen (Mitte) stellen und das Fleisch offen in 45 Min. garen.
2. Filet aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Bräter auf den Herd stellen, den Fond mit dem restlichen Wein-Gemisch in kleinen Portionen aufgießen und offen bei starker Hitze immer wieder etwas einkochen lassen, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Diese salzen und pfeffern.
3. Möhren putzen, schälen und in Stäbchen schneiden. Schalotte schälen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, die Schalotte darin anschwitzen. Möhren dazugeben, kurz mitdünsten, wenig Brühe angießen, Möhren mit Zucker und Salz würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze in 12-15 Min. garen, dabei immer wieder etwas Brühe nachgießen, Möhren aus dem Topf heben, den Fond sirupartig einkochen. Möhren zurück in den Topf geben, im Fond schwenken und mit gehackter Petersilie bestreuen. Filet in Scheiben schneiden, mit der Sauce und den Möhren auf vier Tellern anrichten und servieren.