

Rezept

Rosa gegartes Ochsenfilet mit warmem Wurzelgemüsesalat und Kräutersauce

Ein Rezept von Rosa gegartes Ochsenfilet mit warmem Wurzelgemüsesalat und Kräutersauce, am 27.04.2024

Zutaten

4 junge Karotten	3 Petersilienwurzeln
4 Stangen Staudensellerie	1 Stange Lauch
ca. 300 ml Fleisch-, Gemüse oder Geflügelbrühe	8-10 Radieschen
700 g Almoachsenfi let, aus der Mitte	30 g Butterschmalz
2 Schalotten	5 EL mildes Olivenöl
75 ml Weißwein	1 EL Honig
abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone	½ Bio-Zitrone
Meersalz	Pfeffer
1 TL Speisestärke	je 2-3 Zweige Petersilie, Kerbel und Estragon
frischer Kren (Meerrettich) zum Bestreuen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min

Zubereitung

1. Karotten und Petersilienwurzeln schälen, vom Sellerie die Fäden abziehen, den Lauch waschen. Gemüse der Länge nach halbieren und in lange, dünne Scheiben schneiden. Brühe zum Kochen bringen und das Gemüse darin ca. 6 Minuten bissfest garen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und beiseitestellen. Radieschen waschen, putzen, vierteln und mit dem gegarten Gemüse mischen.
2. Den Backofen auf 140 °C vorheizen. Fleisch abbrausen und trocken tupfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten. Herausnehmen, auf ein Backblech setzen und im heißen Backofen in ca. 40 Minuten rosa garen. Dabei das Filet gelegentlich umdrehen.
3. In der Zwischenzeit für die Sauce die Schalotten schälen, fein würfeln und in der Pfanne, in der das Filet angebraten wurde, zusammen mit 1 EL Öl anschwitzen. Den Bratensatz mit Weißwein ablöschen. 150 ml von der Brühe, Honig und fein geriebene Zitronenschale zufügen. Sauce etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Speisestärke in wenig Wasser anrühren, zur Sauce geben und aufkochen lassen. Pfanne vom Herd ziehen. Sauce durch ein Sieb in einen hohen Becher umfüllen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, hacken und mit dem restlichen Öl zur Sauce geben. Mit einem Pürierstab untermixen.
4. Fleisch aus dem Ofen nehmen und etwas ruhen lassen. In dünne Scheiben schneiden, auf eine Platte legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Wurzelgemüsesalat darauf verteilen. Kräutersauce darübergießen und mit frisch geriebenem Kren bestreut servieren.