

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. April 2023** ▪  
**Leibgericht mit Nelson Müller**



**Jens Helfferich**

**Rinderfilet im Speckmantel mit schneller Portweinjus, geröstetem Wurzelgemüse und Prinzessbohnen**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

2 Rinderfilets à 180 g  
 2-4 Scheiben Speck  
 1 Knoblauchzehe  
 1 EL Butter  
 Butterschmalz, zum Braten  
 3 Zweige Thymian  
 1 TL neutrales Öl  
 Fleur de Sel, zum Würzen  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Rinderfilet mit kaltem Wasser abwaschen, putzen, ggf. Silberhaut entfernen und trocken tupfen. Fleischabschnitte für die Jus aufbewahren. Speck um die Filetstücke wickeln, mit Kochgarn oder Zahnstochern fixieren. Filets ein wenig salzen und mit ein wenig Öl beidseitig bestreichen.

Butterschmalz in einer Pfanne stark erhitzen und die Filets von beiden Seiten ca. 1-1,5 Minuten scharf anbraten, damit sie Farbe annehmen. Hitze reduzieren, Knoblauch mit einem Messer andrücken und zusammen mit Thymian in die Pfanne geben. Butter dazugeben und das Filet immer wieder mit einem Löffel mit dem Buttersud übergießen, damit es gleichmäßig gart. Das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von 56-58 Grad erreichen. Aus der Pfanne nehmen und in Alufolie einwickeln. Vor dem Servieren mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

**Für die Portweinjus:**

1 Stange Porree  
 2 mittlere Karotten  
 1/8 Knollensellerie  
 1 Pastinake  
 5 Kirschtomaten  
 1 TL Butter  
 400 ml trockener Rotwein  
 100 ml Portwein  
 200 ml Gemüsefond (leicht)  
 1 EL Tomatenmark  
 1 Lorbeerblatt  
 2-3 Zweige Thymian  
 10 schwarze Pfefferkörner  
 ½ TL Zucker  
 Speisestärke, zum Abbinden  
 Neutrales Öl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fleischabschnitte, Karotten, Pastinake und Sellerie schälen und mit dem Porree grob schneiden. In einer Kasserole 2 EL Öl erhitzen und das Gemüse anrösten bis es gebräunt ist. Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren. Tomaten halbieren, dazu geben und kurz mitbraten. Tomatenmark dazu geben und ebenfalls anrösten. Thymian dazu geben, ggf. die Zweige teilen. Lorbeer und Pfefferkörner ebenfalls zugeben. 300 ml Rotwein und 100 ml Gemüsefond dazu geben, aufkochen und auf hoher Stufe kochen lassen, damit die Flüssigkeit verdampft. Wenn diese verdampft ist, restlichen Wein und Fond nachgießen und durch ein Sieb passieren. Jus in einer Schüssel auffangen. Portwein in den Topf geben, aufgefangene Jus dazu geben und wieder reduzieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, wenig Pfeffer und ggf. einem Teelöffel Butter abschmecken. Falls der Jus zu flüssig ist, mit Stärke abziehen.

**Für das Wurzelgemüse:** Karotten und Pastinaken schälen und längs halbieren. Rote Bete schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. 500 ml Fond und 30 g Butter in eine große Pfanne geben, aufkochen und Karotten mit der Schnittseite nach unten dazu geben, 5-7 Minuten später die Pastinaken mit der Schnittseite nach unten dazu legen. In einer kleinen Pfanne dasselbe mit den Rote-Bete-Scheiben wiederholen (200 ml Fond + 10 g Butter). Auf hoher Stufe Kochen lassen bis das Wasser verdampft ist, dann auf mittlere Hitze herunterschwenken und in der noch in der Pfanne verbliebenen Butter rösten. Nach ca. 5 Minuten wenden und mit der Schnittseite nach oben weiter rösten. Per Einstechen testen, ob der gewünschte Garpunkt erreicht ist.

**Für die Bohnen:** Ca. 1-1,5 Liter Wasser mit 10 g Salz zum Kochen bringen. Bohnen putzen und mit 1 TL Bohnenkraut kochen. Kochwasser probieren, ob es salzig genug ist. Bohnen ca. 6-8 Minuten kochen, bis diese bissfest sind. Dann Wasser abgießen und Bohnen in Eiswasser tauchen, damit sie nicht weiter garen. Kurz vor dem Servieren Bohnen in der Pfanne des Filets erwärmen, dabei nicht zu heiß werden lassen. Bohnenkraut hinzugeben und schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Optional Bohnen vor dem Servieren auf dieselbe Länge schneiden und als Bohnenfloss als Bett für das Filet auf den Teller legen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.