



Jens Albrecht

Rinderfilet mit Tomaten-Kräuterbutter, Süßkartoffel-Pommes und Feldsalat mit Tomaten und Balsamico-Dressing

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets, à ca. 150 g
 2 Zwiebeln
 2 EL Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet auf beiden Seiten gut mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Pfanne in Butter von jeder Seite 1-2 Minuten gut anbraten. Zwiebeln abziehen, hacken und zum Rinderfilet in die Pfanne geben. Das Rinderfilet auf einem Gitter in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 30 Minuten garen.

Für die Tomaten-Kräuterbutter:

1 Knoblauchzehe
 125 g zimmerwarme Butter
 50 g Tomatenmark
 3 Zweige glatte Petersilie
 3 Zweige Basilikum
 3 Blätter Bärlauch
 5 Halme Schnittlauch
 1 Prise geräuchertes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter schaumig rühren. Knoblauch abziehen und fein hacken. Kräuter waschen und ebenfalls fein hacken. Knoblauch, Kräuter und Tomatenmark zur Butter geben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalt stellen.

Für die Süßkartoffelpommes:

2 Süßkartoffeln
 2 EL Kartoffelmehl
 1 Prise Salz
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren

Pflanzenöl in einer Fritteuse erhitzen.

Süßkartoffeln waschen, schälen und danach in längliche Stifte schneiden. 2 EL Wasser mit dem Kartoffelmehl vermengen. Süßkartoffelpommes durch das Mehl-Wasser-Gemisch ziehen und kurz abtropfen lassen. Süßkartoffelpommes frittieren, bis sie schön goldbraun sind. Kurz abtropfen lassen und mit einer Prise Salz würzen.

Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat
 150 g Honigtomaten
 2 TL Senf
 2 TL Honig
 1 TL Tomatenmark
 1 EL Balsamicocreme
 50 ml heller Balsamicoessig
 50 ml Sonnenblumenöl
 ½ TL getrockneter Dill
 ½ TL getrockneter Kerbel
 ½ TL getrocknete Petersilie
 ½ TL getrockneter Schnittlauch
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feldsalat gründlich waschen. Tomaten halbieren und zum Feldsalat geben. Für das Dressing 50 ml Wasser mit Balsamicoessig und Sonnenblumenöl in einen Messbecher geben. Balsamicocreme, Senf, Honig und Tomatenmark dazu geben und vermengen. Danach mit den getrockneten Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.