



Sven Plaul

## Surf & Turf 2.0: Rinderfilet im Weißbrotmantel mit Pfefferrahmsauce, gebratenen Garnelen, Rosmarinkartoffeln und karamellisierten Buttermöhren

Zutaten für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

250 g Rinderfilet  
 2 Hähnchenbrustfilets  
 4 Scheiben Tramezzini  
 1 Ei  
 20 ml Küchensahne  
 1 TL Dijonsenf  
 Öl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet parieren und in zwei gleichgroße Stücke, entgegen der Faser, teilen. Ei trennen und Eigelb auffangen. Hähnchenbrust in kleine Stücke schneiden und in einen Mixer mit Eigelb, Küchensahne, Senf, Salz und Pfeffer geben und zu einer Farce mixen. Tramezzini in Sandwich große Scheiben schneiden und mit einem Teil der Farce bestreichen. Rinderfilet zwischen zwei bestrichene Scheiben legen. Die Ränder mit restlicher Farce „verschließen“. Das eingepackte Rinderfilet in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten goldbraun anbraten. Anschließend im vorgeheizten Ofen für 17 Minuten backen, bis das Rinderfilet eine Kerntemperatur von 56 Grad erreicht. Anschließend aus dem Ofen nehmen und schräg durchschneiden. Fleischseite ca. 2-3 Minuten abtropfen und ruhen lassen.

### Für die Garnelen:

4 Riesengarnelen, ohne Kopf, mit Schale  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone, Saft  
 Olivenöl, zum Marinieren + Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen von der Schale befreien und oben leicht einschneiden, um den Darm zu entfernen. Garnelen anschließend bis zur Mitte der Länge nach teilen. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Zitrone aufschneiden und Saft pressen. Garnelen in Olivenöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Zitronensaft ca. 20 Minuten einlegen. Herausnehmen und in Olivenöl kurz anbraten, bis sie noch leicht glasig sind.

### Für die Pfefferrahmsauce:

100 g Knollensellerie  
 1 Möhre  
 1 EL eingelegter, grüner Pfeffer  
 ½ Zwiebel  
 50 ml Küchensahne  
 450 trockener Rotwein  
 1 EL Tomatenmark  
 ¼ Bund glatte Petersilie  
 1 Lorbeerblatt  
 6 Wachholderbeeren  
 Speisestärke, zum Andicken

Knollensellerie und Möhre waschen, schälen und grob schneiden. Zwiebel abziehen und halbieren. Petersilie kleinhacken. Sellerie, Möhre, Zwiebel, Petersilie, Lorbeer und Wacholderbeeren in einer Pfanne scharf anbraten. Tomatenmark hinzugeben und weiterbraten, bis sich am Boden Bratensatz bildet. Mit der Hälfte des Rotweins ablöschen, einreduzieren lassen und noch einmal mit dem restlichen Rotwein ablöschen. 600 ml Wasser angießen, alles aufkochen und um die Hälfte reduzieren lassen. Durch ein feines Sieb oder Passiertuch geben und schließlich mit Sahne und dem eingelegten Pfeffer noch einmal aufkochen. Bei Bedarf mit Stärke abbinden.

**Für die Buttermöhren:**  
6 Möhren  
1 Zitrone, Saft  
Butter, zum Braten  
2 Zweige glatte Petersilie  
1 EL Zucker  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Rosmarinkartoffeln:**  
10 Drillinge  
½ Zwiebel  
½ Zitrone, Frucht  
Butter, zum Anbraten  
2 Zweige Rosmarin  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Möhren schälen und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. In Butter andünsten und mit Zucker leicht karamellisieren lassen. Zitrone aufschneiden und Saft auspressen. Möhren mit Salz, Pfeffer, einem Spritzer Zitronensaft und Muskatnuss würzen und alles mit einem Schuss Wasser ablöschen. Anschließend abgedeckt für ca. 10 Minuten bissfest garen. Fertige Möhren in einer Pfanne mit Butter und Petersilie glasieren.

Zwiebel abziehen und fein schneiden. Zitrone halbieren. Zwiebel in einer Pfanne mit Butter glasig dünsten, dann mit Wasser ablöschen und die halbierte Zitrone, Rosmarin, Salz und Pfeffer zugeben und zum Kochen bringen. Drillinge hinzugeben und ca. 15 Minuten garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Tropische Garnelen** sind laut WWF aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand April 2025*):

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)  
1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie