



EDEKA
KOCHSCHULE

LECKER MIT LUTHER

US-AMERICAN RINDERFILET

mit Miso-Kruste und grünem Gemüse



Dirk Luther



MITTEL



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 60 MIN.



4 PORTIONEN

ZUTATEN

KRUSTE

½ Bund Zitronenmelisse
½ Bund Pfefferminze
2 EL Mirin (Reiswein)
1 TL Zucker
½ TL schwarze Pfefferkörner
3 EL Sesamsamen
250 g helle Miso-Paste
Salz aus der Mühle

FLEISCH

4 US-American Beef Filet
à 220 g
Salz und Pfeffer
Rapsöl zum Braten
2 EL Butter
2 Thymianzweige
2 Knoblauchzehen,
angedrückt

GEMÜSE

200 g grüner Spargel
1 Bund Frühlingslauch
250 g Zuckerschoten
100 g Kirschtomaten
Zucker
1 TL Thymian, gehackt
4 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen, gehackt
6 EL reduzierter dunkler
Balsamicoessig als Garnitur

US-American Rinderfilet mit Miso-Kruste und grünem Gemüse



KRUSTE Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abstreifen und mit dem Mirin im Mixer pürieren. Zucker, Pfeffer und Sesam im Mörser zu einer glatten Paste zerreiben. Alles mit der Miso-Paste verrühren.

FLEISCH Das Fleisch Zimmertemperatur annehmen lassen, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer gusseisernen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Danach die Rinderfilets auf ein Gitter legen und im vorgeheizten Ofen bei 135 °C ca. 12 bis 15 Minuten garen (54 °C Kerntemperatur). Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Alufolie einwickeln und 3 Minuten ruhen lassen. Den Ofen auf die Grillstufe einstellen. Die Butter mit Thymian und Knoblauch in die Pfanne geben, leicht bräunen lassen und die Rinderfilets damit übergießen. Nun das Filet auf der oberen Seite dick mit der Paste bestreichen und in den Ofen geben, bis die Kruste nach einer oder zwei Minuten leicht gebräunt ist.

GEMÜSE Den Spargel putzen und die Stangen schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Frühlingslauch und Zuckerschoten putzen. Spargel, Lauch und Zuckerschoten nach Sorten getrennt in etwas Olivenöl anbraten, mit Zucker bestreuen und so lange in der Pfanne schwenken, bis sie leicht karamellisiert sind. Die Tomaten mit dem gehackten Thymian in der Pfanne schwenken. Alle Gemüsesorten auf eine Platte legen. Knoblauch in der Pfanne rösten und über das Gemüse streuen.

ANRICHTEN Die Rinderfilets auf vier vorgewärmte Teller legen. Das Gemüse um das Fleisch anrichten und mit dem reduzierten Balsamicoessig beträufeln.

Bärlauch-Spinat-Suppe mit Geflügelleber und Weißbrotschips

Mein Tipp:
Mit geschlagener
Sahne verfeinern.

ZUTATEN

SUPPE

½ geschälte Kartoffel
1 Schalotte, geschält
20 g Butter
100 ml Noilly Prat
100 ml Weißwein
1 l heller Geflügelfond
200 ml Sahne

20 g Bärlauch
150 g Blattspinat
50 g kalte Butterwürfel
Salz und Pfeffer
Olivenöl
200 g Geflügelleber
½ Knoblauchzehe

WEISSBROTCHIPS

1 große Tomate
2 EL Olivenöl
1 Schalotte, geschält und
fein gewürfelt
1 TL weißer Balsamicoessig
Salz und Pfeffer
80 g Mozzarella

12 Weißbrotschips
(Fertigprodukt)
4 TL blanchierte Erbsen, aus
den Schoten entfernt und
danach ein zweites Mal
geschält



SUPPE Die Kartoffel und die Schalotte würfeln und in etwas Butter anschwitzen, mit Noilly Prat und Weißwein ablöschen. Den Alkohol auf die Hälfte einkochen, dann mit Geflügelfond auffüllen und um ein Drittel einkochen lassen. Die flüssige Sahne zufügen und das Ganze noch etwa 10 Minuten köcheln lassen. Inzwischen den Bärlauch und den Spinat in heißer Butter schwenken. Die Grundsuppe mit Bärlauch, Spinat und den Butterwürfeln im Mixer fein pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Die Geflügelleber in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit dem Knoblauch in Olivenöl braten.

CHIPS Die Tomate blanchieren, häuten, von Stielansatz und Samen befreien und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotte darin anschwitzen, aus der Pfanne nehmen und mit den Tomatenwürfeln und den Erbsen vermengen. Mit 1 EL Olivenöl, dem Essig sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Mozzarella in Würfel schneiden und unterheben.

ANRICHTEN Die Geflügelleber in vorgewärmten Suppentassen anrichten und mit der Bärlauch-Spinat-Suppe angießen. Die Weißbrotschips mit der Tomatenmischung und den Erbsen belegen und separat zur Suppe reichen.



MITTEL



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 60 MIN.



4 PORTIONEN