

# Rinder-Filet im Kräuter-Mantel, Champignons, Rahmkohlrabi

Für 2 Personen

## Rinderfilet:

300 g US Rinderfilet (pariert)	$\frac{1}{2}$ Sträußchen Petersilie (glatt)	$\frac{1}{2}$ Sträußchen Kerbel
$\frac{1}{2}$ Sträußchen Thymian	$\frac{1}{2}$ Sträußchen Rosmarin	20 g Steakpfeffer

Olivenöl, Meersalz, Pfeffer

## Champignons:

250 g kleine Champignons	10 g Schalotten	1 Zitrone
15 g Butter	100 ml Sahne	25 ml Geflügelfond
50 ml Weißwein	50 ml Thymianjus	10 ml Pflanzenöl
$\frac{1}{2}$ Zweig Thymian	$\frac{1}{2}$ Zweig Blattpetersilie (glatt)	Salz, Pfeffer

## Rahmkohlrabi:

200 g Kohlrabi	1 Zitrone	25 g Butter
50 ml Sahne	25 ml Fond	Zucker, Salz, Pfeffer

## Artischocken:

6 Artischocken (klein)	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	Olivenöl, Salz, Pfeffer
------------------------	----------------------------	-------------------------

Das Rinderfilet mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit Olivenöl einreiben. Die Kräuter fein hacken und das Fleisch darin wälzen, so dass es vollkommen mit Kräutern ummantelt ist. Das Fleisch in Frischhaltefolie stramm einrollen und die Rinderfiletrolle im Niedergartemperaturgerät (etwa 69 °C) 30 Minuten pochieren. Anschließend herausnehmen und etwa fünf Minuten ruhen lassen.

Den Thymian fein hacken. Die Champignons putzen und vierteln. In einem Topf mit Öl und der Hälfte der Butter die Champignons mit dem Thymian heiß anschwitzen.

Die Schalotten abziehen und würfeln und anschließend mit dem Weißwein hinzugeben und alles reduzieren lassen. Mit der Sahne und etwas Fond auffüllen.

Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen, die Petersilie hacken. Mit der restlichen Butter, Salz und Pfeffer sowie gehackter Petersilie und einem Spritzer Zitronensaft vollenden.

Den Kohlrabi schälen. Mit Hilfe des Gemüseschneiders aus dem Kohlrabi Nudeln herstellen. In einem Topf mit Butter den Kohlrabi anschwitzen, mit Sahne und Fond ablöschen und alles langsam einkochen lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Artischocken vom Blattwerk befreien und den Bart mit Hilfe eines Löffels (Parisienne) entfernen und anschließend vierteln. Den Thymian fein hacken. Die Artischocken in Olivenöl mit etwas Thymian langsam braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die eingedrehten Kohlrabinudeln auf Tellern anrichten, darauf eine Scheibe vom Rinderfilet setzen und mit den Champignons und etwas Thymianjus und den gebratenen Artischocken vollenden.

Karlheinz Hauser am 20. April 2015