

Rinderfilet niedrig gegart mit Speckbohnen, Kartoffelgratin und tomatisierte Bernaise

Zutaten | 6 Portionen

	Niedrig gegartes Rinderfilet
720 g	Rinderfilet
	Speckbohnen
60 St. (ca. 300g)	Prinzessbohnen
12 Sch	Baconstreifen
	Kartoffelgratin
400 g	Kartoffeln
250 ml	Sahne
50 g	Butterschmalz
1	Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Tomatisierte Bernaise
4	Eigelb
250 g	Butter
150 ml	Weißwein
2 EL	Weißweinessig
je 2 Stiele	Estragon und Kerbel (alternativ getrocknete Kräuter)
1 EL	Pfefferkörner
2 EL	Tomatenmark

Zubereitungszeit: 30 Min., Garzeit: 30 Min.

Zubereitung:

Niedrig gegartes Rinderfilet

- Rinderfilet in 6 Portionen schneiden.
- Das Fleisch mit dem Butterschmalz in einer Pfanne scharf anbraten, würzen und auf ein Backofengitter legen.
- Ofen auf 80°C Umluft vorheizen.

- Das Rinderfilet ca. 30 Minuten bei 80 Grad garen, dann den Ofen ausstellen und das Fleisch noch 10 Minuten ruhen lassen.

Speckbohnen

- Prinzessbohnen putzen und die Kanten abschneiden (man kann auch TK Bohnen nehmen).
- Bohnen in kochendem Wasser bissfest kochen, durch ein Sieb abgießen und in eine Schüssel mit Eiswasser geben.
- Jeweils 5 Bohnen mit Baconstreifen umwickeln und in einer Pfanne anbraten.

Kartoffelgratin

- Die Knoblauchzehe fein hacken und mit 250 ml Sahne aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Kartoffeln schälen, in feine Scheiben schneiden, salzen und mit der Knoblauchsahne mischen.
- Die Kartoffelmasse in 6 Auflaufformen aufteilen. Füllmenge der Auflaufform ca. 100 ml.

Tomatisierte Bernaise

- Kräuter waschen, von den Stielen zupfen und fein schneiden.
- Die Hälfte der Kräuter mit dem Weißwein, Essig und Pfefferkörner in einem Topf auf ca 150 ml reduzieren, durchsiehen.
- Die Eigelbe in einen Schlagkessel geben und mit der Reduktion mischen.
- Eigelb-Mischung im heißem Wasserbad mit dem Schneebesen cremig schlagen (Achtung nicht zu heiß werden lassen, es soll nur stocken nicht kochen, da das Eigelb dann gerinnen würde.)
- Die Butter erhitzen und langsam unter die cremige Eimasse geben.
- Mit Salz und der zweiten Hälfte Kräuter würzen.
- Das Tomatenmark unterrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 400 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
871 kcal	67,9 g	18 g	45,7 g	113 mg