

## ▪ Die Küchenschlacht – Menü am 23. August 2021 ▪ Leibgericht mit Alfons Schuhbeck



Christian Fitzek

### Surf & Turf: Rinderfilet und Garnele mit Rosmarin-Kartoffelwürfeln, Bohnen im Speckmantel und Sauce béarnaise

Zutaten für zwei Personen

#### Für das Rinderfilet

2 Rinderfilets, á 180 g  
½ Knoblauchknolle  
2 Zweige Rosmarin  
1 EL Butterschmalz, zum Anbraten  
Butter, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 130 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Rinderfilets waschen, trocken tupfen und in etwas Butterschmalz von jeder Seite kurz anbraten. Anschließend im Ofen bis zu einer Kerntemperatur von 56 – 57 Grad garen. Die Knoblauchzehe abziehen, halbieren und eine Hälfte klein hacken. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und beiseitelegen. Die Filets aus dem Ofen nehmen und in einer Pfanne mit etwas Butter, dem Knoblauch, 2 Zweigen Rosmarin sowie Salz und Pfeffer nachbraten.

#### Für die Garnelen:

2 Riesengarnelen  
½ Knoblauchknolle  
1 Zitrone  
1 EL Sonnenblumenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle

Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Die Knoblauchknolle abziehen und halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen in die Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur scharf anbraten. Die Zitrone waschen und Scheiben schneiden. Anschließend die Temperatur reduzieren. ¼ der Zitronenscheiben und den eine Hälfte des noch ganzen Knoblauchs hinzugeben, mitbraten und mit etwas Salz abschmecken.

Laut **WWF** sollten Sie auf **Garnelen** zurückgreifen, die aus der **Bioaquakultur** oder aus der Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine **ASC-, Bio-** oder **Naturland-Zertifizierung** achten.



#### Für die Speckbohnen:

3 Baconstreifen  
20 grüne Bohnen  
Neutrales Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die grünen Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Nun die Stängel leicht pfeffern und salzen. Die Bohnen in je 1 Baconstreifen einrollen. Öl in der einer Pfanne erhitzen und die Bohnen-Päckchen bei mittlerer Temperatur leicht knusprig anbraten.

#### Für die Rosmarin-Kartoffel-Würfel:

3 festkochende Kartoffeln  
2 Zweige Rosmarin  
1 EL Butterschmalz, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln putzen und in 1 cm x 1 cm große Würfel schneiden. Anschließend 5 – 6 min in gesalzenem Wasser kochen. Sind die Würfel gar, herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Anschließend in der Pfanne bei mittlerer Temperatur mit etwas Butterschmalz und dem Rosmarin die Kartoffelwürfen leicht knusprig garen.

**Für die Sauce béarnaise:** Estragon und Kerbel abbrausen, trockentupfen und je ½ des Bundes klein hacken. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft einer Hälfte auffangen. Schalotte abziehen und kleinhacken. Weißwein in einen Topf geben und gemeinsam mit Kräutern, der Hälfte des Zitronensaftes, den Schalottenwürfeln und den Wein reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butter in einen Topf geben und bei niedriger Temperatur flüssig werden lassen und beiseitestellen. Die Eier trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb zu der Reduktion geben und über einem Wasserbad schaumig schlagen. Nun die flüssige Butter nach und nach hinzufügen. Estragon und Kerbel zur Sauce geben und ggf. noch einmal abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.