

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 06. März 2023** ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Marcel Pokorny

**Rinderfilet im Thymian-Mantel mit Rotweinsauce,
 Bohnen im Speckmantel, Babymöhren und Feldsalat mit
 Orangen-Dressing**

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Stücke Rinderfilet à 200 g
 3 EL gerebelten Thymian
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet abwaschen und trockentupfen, Sehnen entfernen. Mit Pfeffer und Salz würzen und in einer heißen Pfanne mit Öl von allen Seiten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und rundum mit Thymian einreiben. Dann in eine Auflaufform legen und in den Backofen geben. Bei einer Kerntemperatur von 56 Grad das Fleisch aus dem Ofen holen und ca. 2 Minuten ruhen lassen, bevor es aufgeschnitten wird.

Für die Rotweinsauce:

150 ml trockenen Rotwein
 250 ml Wildfond
 1 EL Tomatenmark
 1 EL Speisestärke
 1 Zweig Rosmarin
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomatenmark in die noch heiße Fleisch-Pfanne geben und kurz anrösten. Mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Fond und Rosmarin dazugeben. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen und alles bei mittelstarker Hitze einkochen lassen. Rosmarinweig entfernen. Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und in Sauce einrühren. Mit Pfeffer und Salz nochmals abschmecken.

Für die Bohnen im Speckmantel:

200 g grüne Bohnen
 4 Scheiben Pancetta
 1 rote Zwiebel
 25 g Butter
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Muskatnuss, zum Reiben
 1TL Salz
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnen waschen und Enden abschneiden. In Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Anschließend abtropfen lassen. Bohnen mit Pancetta umwickeln und in einer Pfanne mit Öl und Butter bei mittlerer Hitze zu ende garen.

Für die Babymöhren:

6 Babymöhren
 25 g Butter
 Muskatnuss, zum Reiben
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Babymöhren waschen und ggf. schälen. In einer heißen Pfanne mit Öl und Butter bei mittlerer Hitze garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für den Feldsalat mit Orangen:

100 g Feldsalat
30 g Pinienkerne
½ Granatapfel
1 Orange, davon Abrieb & Schale
1 Zitrone, davon Saft
1 Prise Zimt
1 Prise Kräuter der Provence
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen, trockenschleudern und Wurzeln entfernen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Orange heiß abwaschen und Schale abreiben. Orange und Zitrone auspressen. Saft mit Olivenöl vermengen und mit Salz, Pfeffer, Zimt und Kräuter der Provence abschmecken. Granatapfel aufschneiden und Kerne herausklopfen. Salat mit Pinienkernen, Granatapfelkernen und Orangenzesten anrichten und das Dressing darüber träufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.