▪ Die Küchenschlacht – Menü am 25. Februar 2020 ▪
ChampionsWeek ▪ "Garmethoden" mit Alexander Kumptner

Renate Trummer

Dämpfen: In Heu gedämpftes Rinderfilet mit Rotwein-Schalotten-Sauce, Grießknödeln und glasierten Rosenkohlblättern

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:
400 g Rinderfiletspitze im Ganzen
3 Zweige Thymian
3 Zweige Majoran
2 Zweige Rosmarin
200 g Biokräuter Heu
100 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Butter in einer Pfanne zerlassen und die frisch gehackten Kräuter kurz einrühren. Das Filet mit Salz und Pfeffer würzen und in der Kräuterbutter von allen Seiten mit diesem Gemisch bedecken.

Heu mit Wasser befeuchten und auf einer Klarsichtfolie verteilen. Filet damit umwickeln und gut zudrehen.

Für 20 Minuten bei 100 Grad im Dampfgarer lassen. Dann diese Rolle für drei Minuten nachziehen lassen.

Für die Grießknödel:
250 g Weizengrieß
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken
50 ml Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle

Gries mit dem Öl und 250 ml Wasser vermischen, salzen und durchziehen lassen. Rosmarin feinhacken und die Hälfte unter die Menge mischen. Einen Topf mit Wasser füllen, kräftig salzen, und zum Kochen bringen.

Zwiebel abziehen, halbieren und in den Topf geben. Knoblauch andrücken. Gewürznelken, Lorbeerblatt und angedrückte Knoblauchzehe hinzufügen. Hände befeuchten und ca. 5 cm große Knödel formen.

Diese im kochenden Wasser ziehen lassen, bis sie aufsteigen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, die andere Hälfte des feingehackten Rosmarin kurz anrösten und die Knödel darin kurz wenden.

Für die Sauce:
5 Schalotten
200 ml trockener Rotwein
100 ml roter Portwein
200 ml Rinderfond
2 Zweige Thymian
2 Zweige Estragon
50 g Butter
15 g Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und in grobe Stücke zerteilen. Butter in einer Pfanne zerlassen und den Zucker hinzugeben. Schalotten darin anbraten. Mit Rotwein und Portwein ablöschen. Thymian und Estragon feinhacken, hinzugeben und mit Rinderfond reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Rosenkohlblätter:
6 Köpfe Rosenkohl
20 g Butter
Salz, aus der Mühle

Die einzelnen Blätter des Rosenkohls herunterzupfen und für 2 Minuten in kochendes Salzwasser geben. Danach die Blätter kurz in kaltes Wasser geben. Butter in eine Pfanne geben und die Blätter kurz darin anbraten. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.