

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 01. September 2025** ▪
Leibgericht mit Alexander Kumptner



Ilija Kovacevic

Rinderfilet mit Sauce béarnaise, Kartoffelstampf und wildem Brokkoli

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets aus dem Mittelstück, à 200 g
 3 Knoblauchzehen
 50 g Butter
 Öl, zum Anbraten
 2 Zweige Rosmarin
 2 Zweige Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet vor dem Braten salzen und pfeffern. In einer sehr heißen Pfanne mit etwas neutralem Öl rundum scharf anbraten, etwa 1 Minute pro Seite und an den Rändern. Pfanne kurz von der Hitze nehmen, dann Butter, Knoblauch, Rosmarin und Thymian dazugeben und mit einem Löffel die Butter über die Filets gießen. Danach im Ofen 10-12 Minuten garziehen lassen, je nach Dicke. Das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von 52 bis 54 Grad erreichen. Vor dem Aufschneiden kurz ruhen lassen.

Für den Kartoffelstampf:

400 g mehligkochende Kartoffeln
 2 Knoblauchzehen
 100 ml Sahne
 50 g Butter
 1 Zweig Thymian
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in gleichmäßige Stücke schneiden und in Salzwasser 15-20 Minuten weichkochen.

Sahne, Butter, Thymian und Knoblauch in einem kleinen Topf erhitzen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und noch heiß durch die Presse drücken oder stampfen. Mit der warmen Sahne-Butter-Mischung vermengen, mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Für den Brokkoli:

250 g wilder Brokkoli
 1 Zitrone, Abrieb
 25 g Butter
 Salz, aus der Mühle

Wilden Brokkoli waschen und ggf. die unteren Enden abschneiden. In Salzwasser oder im Dampfgarer 2-3 Minuten garen, bis bissfest. Danach sofort in Eiswasser abschrecken, dann gut abtropfen lassen. In einer heißen Pfanne in etwas Butter schwenken, leicht salzen. Zum Schluss mit Zitronenabrieb verfeinern.

Für die Sauce béarnaise:

1 Schalotte
 1 Zitrone, Saft
 2 Eier
 200 g Butter
 1 EL Weißweinessig
 50 ml Weißwein
 3 Zweige Estragon
 5 Pfefferkörner
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln. Mit Weißweinessig, Weißwein, grobem Pfeffer und einem Zweig Estragon in einem kleinen Topf auf die Hälfte einkochen, von der Hitze nehmen und etwas abkühlen lassen.

Eier trennen und das Eigelb auffangen. Eigelbe mit der Reduktion und einem TL Schalotten über einem Wasserbad aufschlagen, bis die Masse cremig ist. Dann nach und nach die geschmolzene Butter einrühren. Mit Salz, Zitronensaft, Pfeffer und frischem Estragon abschmecken.

Für die Garnitur:

Fleur de Sel, zum Bestreuen

Fleisch mit Fleur de Sel bestreuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.