

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 04. Juni 2026** ▪  
**Tagesmotto „Mediterrane Sommerküche“ mit Björn Freitag**



**Andrea Pröpper**

**Südfrankreich: Rinderfilet mit Ratatouille, weißer Bohnencreme und Rosmarin-Panko**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

2 Rinderfilet-Medaillons,  
à je ca.180-200 g  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Butter  
1 Zweig Rosmarin  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen. Rinderfiletmedaillons mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend Butter, angedrückten Knoblauch sowie Rosmarin hinzufügen und das Fleisch wiederholt mit der schäumenden Butter arrosieren. Die Medaillons aus der Pfanne nehmen und vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

**Für das Ratatouille:**

1 kleine Zucchini  
1 kleine Aubergine  
½ rote Paprikaschote  
½ gelbe Paprikaschote  
400 g geschälte Tomaten, aus der Dose  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Tomatenmark  
1 EL Honig  
2 EL Olivenöl  
100 ml Gemüsefond  
1 Zweig Thymian  
1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Lavendel  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüse putzen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Auberginenwürfel leicht salzen und etwa 10 Minuten ziehen lassen, anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotte darin glasig anschwitzen. Das vorbereitete Gemüse hinzufügen und kurz anbraten. Tomatenmark einrühren und mitrösten, dann mit etwas Gemüsefond ablöschen. Die geschälten Tomaten zugeben und grob zerkleinern. Kräuter zu einem kleinen Sträußchen binden und mitköcheln lassen. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken und das Ratatouille bei mittlerer Hitze sanft schmoren lassen, bis das Gemüse weich, aber noch leicht bissfest ist. Vor dem Servieren das Kräutersträußchen entfernen.

**Für die weiße Bohnencreme:**

240 g weiße Riesenbohnen, aus der Dose  
100 g Knollensellerie  
1 Schalotte  
½ Zitrone, Saft & Abrieb  
30 g Butter  
60 ml Gemüsefond  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knollensellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Schalotte anziehen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin glasig anschwitzen. Selleriewürfel hinzufügen, kurz mitdünsten und anschließend mit dem Gemüsefond ablöschen. Etwa 10 Minuten sanft köcheln lassen. Die abgetropften Bohnen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 5 Minuten mitköcheln lassen. Die Mischung mit Butter, Zitronensaft und Zitronenabrieb in einem Hochleistungsmixer zu einer feinen, cremigen Konsistenz pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Rosmarin Panko:** Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Pankobrösel darin bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig anrösten. Den gehackten Rosmarin hinzufügen und kurz mitrösten. Mit Meersalzflocken abschmecken und vor dem Servieren leicht abkühlen lassen, damit die Mischung knusprig bleibt.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.