Festliches Rindsfilet-Mille-Feuille, niedergegart

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h 5 min
Aktivzeit: 35 min
Mittel



Zutaten

für 4 Personen

800 g Filetmittelstück vom Schweizer Rind
1 EL Bratbutter
600 g Knollensellerie, möglichst kleine Knollen
2 Äpfel
30 g Butter
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss, frisch gerieben
3 EL Zucker
30 g Baumnusskerne, grob gehackt

Nährwerte

1 Portion (ohne Romanesco und Teigwaren) enthält ca.:

476 kcal
47 g Eiweiss
21 g Kohlenhydrate
20 g Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

Rindfleisch für natürliches Eisen.

Schweizer Rindfleisch enthält viel hochwertiges Eiweiss, Vitamin B_1, B_2, B_6, B_{12} sowie Zink und Selen.

Zubereitung

1. Backofen mit einer feuerfesten Form auf 80 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Bratbutter in einer Pfanne bei starker Hitze schmelzen und das Filet darin 2–3 Minuten rundum anbraten. Das Fleisch in die vorgewärmte Form geben und im Backofen ca. 90 Minuten garen.

2. Ca. 40 Minuten vor Ende der Garzeit Sellerie und Äpfel schälen. Äpfel mit einem Ausstecher entkernen und mit dem Sellerie in sehr dünne Scheiben schneiden.

3. Die Sellerieschеiben in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren, abgiessen und beiseitestellen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Apfelscheiben bei milder Hitze goldgelb braten. Sellerie zugeben, mit Salz, Pfeffer und einem Hauch Muskat würzen und warm halten.

4 Zucker mit 1–2 Esslöffeln Wasser in einer kleinen Pfanne aufkochen. Bei mittlerer Hitze einkochen, bis das Wasser verkocht ist und der Zucker karamellisiert. Mit einem Holzlöffel langsam rühren, bis der Karamell eine goldene Farbe annimmt. Bei sehr geringer Hitze warm halten.

5 Rindsfilet nach Ende der Garzeit in fingerdicke Scheiben schneiden und mit den Sellerie- und Apfelscheiben portionsweise auf die vorgewärmten Teller stapeln. Baumnüsse darüberstreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Den lauwarmen Karamell mit zwei Gabeln in Fäden über die angerichteten Teller geben und sofort servieren.

Dazu passen in Butter geschwenkter Romanesco und Teigwaren.