

# Rinderfilet mit Rotweinrahm



Schon lange wollte ich einmal ausprobieren einen Braten mit Niedrigtemperatur zuzubereiten.

Heute hat sich spontan die Gelegenheit dazu ergeben.

## Für 4 – 5 Portionen :

**ca. 900 gr. Rinderfilet (befreit von Silberhaut und Sehnen)**

**1 EL Butterschmalz**

**4 – 6 Schalotten, sehr fein gewürfelt (ersatzweise 2 mittelgroße Zwiebeln)**

**300 ml trockenen, kräftigen Rotwein**

**2 TL gekörnte Brühe**

**250 ml Sahne**

**Salz (Fleur de Sel), Pfeffer (frisch gemahlen aus der Mühle)**

Den Backofen auf 80°C Ober- /Unterhitze vorheizen und dabei eine Auflaufform mit hineinstellen

Butterschmalz in einem Bräter zerlassen.

Das Rinderfilet salzen, pfeffern und rundherum scharf anbraten.

Anschließend in die vorgewärmte Auflaufform geben. Ein Speisethermometer an der dicksten Stelle einstecken und solange im Ofen lassen, bis eine Kerntemperatur von 60°C erreicht ist (ca. 1,5 Stunden)

In der Zwischenzeit die Rotweinrahmsauce vorbereiten.

Dafür die Zwiebeln in dem Bratenfett andünsten, mit dem Rotwein ablöschen und die gekörnte Brühe einrühren. Alles so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit mindestens auf die Hälfte reduziert ist.

Dann die Sahne zugeben und weiter köcheln lassen, bis die Sauce eindickt und eine cremige Konsistenz bekommt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce durch eine Passiermühle (flotte Lotte) drehen, in einem kleinen Topf warm halten.

Die lila Farbe der Sauce erinnerte eher an pürierte Blaubeeren und war für das Auge im Zusammenhang mit Fleisch ziemlich unansehlich. Aber geschmacklich sehr lecker.

Hier werde ich wohl weiter experimentieren müssen.

Beilagen zubereiten. Zum Beispiel Nudeln und Salat.



---

## „Unsere“ Bolognese

Heute gab es bei uns Spaghetti Bolognese – aber natürlich nicht aus der Tüte ☐



Im Laufe der Jahre hat sich bei uns folgendes Rezept ergeben :

ca. 8 – 10 Portionen

**3 – 4 Zwiebeln, in Würfel geschnitten**

**etwas Olivenöl**

**1.500 gr. Rindergehacktes**

**2 kleine Möhren, in kleine Würfel geschnitten**

**1 Stange Staudensellerie, in kleine Würfel geschnitten ( hatte ich heute leider nicht)**

**100 gr Tomatenmark**

**300 ml trockener Rotwein**

**3 TL gekörnte Brühe**

**800 gr. Dose geschälte Tomaten, abgetropft (frische, gehäutete Tomaten gehen natürlich auch)**

**je 1 frischen Zweig Rosmarin und Thymian**

**3 TL brauner Zucker**

**Knoblauch**

Die Zwiebeln im Öl andünsten. Das Fleisch krümelig braten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Möhrenwürfel dazugeben und alles gut umrühren. In der Mitte ein „Loch“ schaffen, das Tomatenmark hineingeben und kurz anrösten.

Mit ca. 200 ml Wein ablöschen und einkochen lassen.

Tomaten, gekörnte Brühe, Zucker, Rosmarin und Thymian unterrühren.

Nochmals ca. 100 ml Wein nachgießen.

Ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Da wir Knoblauch sehr gerne mögen, presse ich ihn erst zum Schluß dazu – der Geschmack ist dann noch sehr deutlich vorhanden.

(Ansonsten kann man ihn direkt zu Beginn mit den Zwiebel andünsten.)

Evtl. nochmal mit (Meer)Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken.

Schmeckt gut zu verschiedenen Nudelsorten oder Reis mit frisch geriebenem Parmesan und einem grünen Salat.



Guten Appetit !



Leider hatte ich kein Basilikum – also mußte die Frühlingszwiebel als „Farbklecks“ herhalten ☐