Rinderfiletsteak mit Teriyaki-Jus, Selleriepürree, Karöttchen und Rote

Lecker

ZUBEREITUNG

Die Rote Bete in etwa 5 mm große Würfel schneiden, in eine Schale geben und Mirin, Reisessig sowie Sojasauce ergänzen. Den Ingwer schälen und ebenfalls in die Schale reiben. Alles gut verrühren, abdecken und ziehen lassen.

Für die Jus Zwiebeln abziehen und achteln. Sellerie schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. Knoblauch ebenfalls abziehen und in feine Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. In einem mittelgroßen Topf 2 EL Pflanzenöl erhitzen und darin Zwiebeln, Sellerie, Knoblauch und Ingwer 8 Minuten andünsten. Im Anschluss mit der Hälfte von Sojasauce und Mirin ablöschen und einkochen, bis die Flüssigkeit meist verkocht ist. Nun die restliche Sojasauce und Mirin sowie Rinderfond und Reisessig ergänzen und die Sauce 15 Minuten auf die Hälfte der Menge einkochen. In einer kleinen Schüssel Maisstärke mit 2 EL Wasser glattrühren und in die Sauce geben. Diese 3 Minuten kochen lassen und mit Ahornsirup und Salz abschmecken. Bis zum Servieren warmhalten.

In der Zwischenzeit Knollensellerie schälen, halbieren und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Würfel in einen mittelgroßen Topf geben, mit Wasser auffüllen und salzen. Den Sellerie bei mittlerer Temperatur nun 20 Minuten weichkochen, abseihen und wieder in den Topf zurückgeben. Sahne und Butter hinzufügen und alles sehr fein pürieren. Sollte die Konsistenz noch nicht cremig genug sein, mehr Butter hinzufügen. Das Püree warmhalten.

Währenddessen in einem kleinen Topf 500 ml Wasser erhitzen und Dashipulver hineinrühren. Die Karotten, wenn nötig, reinigen und 10 Minuten im heißen Wasser blanchieren. Den Topf von der Herdplatte entfernen.

Sobald alle Beilagen und Jus vorbereitet sind, mit dem Braten der Rinderfiletsteaks beginnen. Dafür in einer großen Pfanne 3 EL Butterschmalz stark erhitzen und darin von beiden Seiten die Steaks anbraten. Die Temperatur der Pfanne auf ein Drittel der Leistung senken und die Steaks weitere 6 Minuten braten. Dabei insgesamt ein Mal wenden. Zum Schluss salzen und pfeffern.

Zum Servieren nun etwas Püree auf die Teller verteilen. Darauf Karotten und einen Esslöffel Rote Bete platzieren. Neben dem Selleriepüree etwas Sauce auf den Teller geben und das Steak darauflegen.

ZUTATEN

Für die Rinderfilesteaks:
4 Rinderfiletsteaks à 180 g
3 EL Butterschmalz
Salz
schwarzer Pfeffer

Für die Jus:
2 rote Zwiebeln
100 g Knollensellerie
2 Knoblauchzehen
3 cm Ingwer, daumendick
800 ml Rinderfond
100 ml Sojasauce
100 ml Mirin
3 EL Reisessig
3 EL Ahornsirup
1 EL Maisstärke
Salz
2 EL Pflanzenöl

Für das Selleriepüree:
600 g Knollensellerie
200 ml Sahne
125 g Butter
Salz

Für die Karotten:
500 g Mini-Karotten mit Stielansatz
2 TL Dashipulver

Für das Rote Bete-Tatar:
250 g vorgekochte Rote Bete
1 EL Mirin
1 EL Reisessig
1 EL Spojasauce

UTENSILIEN

Schneidebrett, Messer, Sparschäler, 2 kleine Schüsseln, 2 mittelgroße Töpfe und kleiner Topf