

## **Filet vom Weiderind an Spätburgunder Zwetschgen (für 4 Personen)**

### **Zutaten:**

800 g Weiderindfilet aus artgerechter Tierhaltung, 1 Glas frühe Zwetschgen in Spätburgunder, Hedwigs Beste, 1 Bund Suppengemüse, 1 Lorbeerblatt, 2 Nelken, 5 Wachholderbeeren, 1 TL Tomatenmark, 1 Knobizehe, 1 rote Zwiebel, 4 Frühlingszwiebeln mit grün, ein achtel Spätburgunder, 4 EL naturvergorene Sojasauce, 1 EL Butter, 1 TL Mehlbutter, 4 Kräuterzweige zum Dekorieren, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, Öl zum Anbraten z.B. Rapsöl

### **Zubereitung:**

das Rinderfilet kalt abspülen, trocken tupfen und von eventuellen Sehnen und Fett befreien. Das Suppengemüse putzen, waschen und grob zerkleinern. Die Knoblauchzehe und die Zwiebel schälen und fein würfeln, die Frühlingszwiebeln ebenfalls putzen, waschen und inklusive Grün in Ringe schneiden. Eine ausreichend große Pfanne, ohne Öl, mittelstark vorheizen. Das Rinderfilet mit Meersalz würzen. Einen Schuss Öl in die Pfanne geben und das Rinderfilet unter mehrmaligem Wenden hellbraun anbraten. Das dauert ca. 2-3 Minuten. Das Rinderfilet in einen Bräter geben und im vorgeheizten Backofen (Ober-Unterhitze) bei 180 Grad ca. 10 Minuten angaren. Die Temperatur auf ca. 75 Grad reduzieren und das Rinderfilet für mindestens 1,5 Std. zartgaren. Längere Garzeiten, bis zu 5 oder 6 Stunden, sind durchaus möglich. Dabei wird das Fleisch noch zarter, bleibt aber saftig und rosa. In der Zwischenzeit die Suppengemüse mit dem Lorbeerblatt, den Nelken, den Wachholderbeeren und dem Tomatenmark in dem verbliebenen Bratöl in der Pfanne hell anrösten. Mit dem Spätburgunder und der Sojasauce ablöschen und alles zum Rinderfilet in den Bräter geben. Jetzt kann das Filet auch mit Pfeffer aus der Mühle gewürzt werden. Am Ende der Garzeit den Sud aus dem Bräter durch ein Sieb geben und beiseite stellen. Das Filet zurück in den Ofen geben. Die Knobi- und Zwiebelwürfel in einer Sauteuse mit wenig Rapsöl hell anschwitzen, den Sud dazugeben und mit der Butter und der Mehlbutter legieren (leicht binden) Die Sauce mit den Frühlingszwiebeln und dem halben Glas Frühe Zwetschgen in Spätburgunder fertig stellen, einmal kurz aufkochen lassen, abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Auf vorgewärmten Tellern in die Mitte einen Saucenspiegel geben und einige Tranchen vom Rinderfilet ansprechend darauf platzieren. Mit einem Kräuterzweiglein dekorieren und servieren.

**Tipp:** als Beilagen passen sehr gut Semmelknödel aus der Röhre und Mandelbroccoli (siehe gesonderte Rezepte: [www.gourmet-die-kochschule.de](http://www.gourmet-die-kochschule.de))