Rindsfilets in Senfkruste mit Rote-Rüben-Relish und Fisolen

Kategorien:	Fleischgerichte, Gemüse, Rindfleisch
Land / Stil:	k.A. / k.A.
Bewertung:	(noch nicht bewertet)



Zutaten

Für das Rote-Rüben-Relish:

500 g Rote-Rüben (ca. 4 Stück)
1 1/2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe, fein geshcnitten
1/2 Zwiebel, fein geschnitten
160 ml
trockener Rotwein
160 ml Rotweinessig
110 g brauner Zucker
Saft einer Orange
Salz
Pfeffer

weiters:

4 Rindsfilets à ca. 200 g
2 EL Dijonsenf
1 1/2 EL Olivenöl
6 EL Petersilie, fein geschnitten (oder frischer Oregano)
1 EL Thymian, fein geschnitten
300 g Fisolen, geputzt
30 g Butter, grob zerschnitten
fein geschnittene Schale und Saft einer 1/2 Biozitrone

Zubereitung

Für das Rote-Rüben-Relish die roten Rüben grob hobeln oder in Stifte schneiden.
Das Olivenöl in einem mittelgroßen Topf erhitzen.
den Knoblauch und die zwiebel dazugeben und etwa 4-5 Minuten sautieren, bis sie weich sind.
Rote Rüben, Rotwein, Rotweinessig, Zucker und Orangensaft beigeben und nach Geschmack salzen und pfeffern.
Unter gelegentlichem Umrühren etwa 20-25 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit reduziert ist und die roten Rüben weich sind.
Backofen auf 200° C vorheizen.
Rindsfilets mit Dijonsenf bestreichen (etwas Senf beiseite stellen), salzen und pfeffern.
Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen, die Rindsfilets in die Pfanne geben und auf beiden Seiten scharf anbraten.
Dann auf ein Backblech geben und im Backrohr nach Geschmack weiterbraten (4-5 Minuten für medium rare).
Aus dem Backofennehmen und 5 Minuten an einer warmen Stelle rasten lassen.
Während die Filets rasten, die frischen Kräuter in einer Schale vermengen.
In der Zwischenzeit gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Fisolen etwa 2-4 Minuten kochen, bis sie schön grün und knackig sind, dann abseihen.
Den Kochtopf wieder auf den herd stellen und die Butter 1-2 Minuten erhitzen, bis sie golden ist und schäumt.
Butter vom Herd nehmen und die Fisolen, Zitronenschale und Zitronensaft dazugeben und vermengen, dann salzen und pfeffern.
Vor dem Servieren die Seiten der Filets mit dem restlichen Senf bestreichen und in die frischen Kräuter drücken.
Filets, Fisolen und Relish auf den Tellern arrangieren und eventuell mit Dijonsenf servieren.

Tip: Der Begriff "Relish" kommt ursprünglich aus England. Darunter versteht man eine Würzsauce mit würfelig geschnittenem Obst und gemüse.