

# Rosa gebratenes Rinderfilet auf Tomaten-Garnelen- Peperonata

Tutti i Sensi



[www.whowantsit.de](http://www.whowantsit.de)

Rezept von Wolfgang Weigler

**Art:** Hauptgericht  
**Schwierigkeitsstufe:** 3,5 (Skala von 1 bis 5, → 1 leicht, 5 schwer)

**Dauer Zubereitung:** 60 Minuten  
**Dauer insgesamt:** -

**Zutatenliste (für 4 Personen):**

Ein Stück Rinderfilet à 600 g  
6 cl Sonnenblumenöl  
1 Knoblauchzehe, angedrückt  
Etwas Thymian und Rosmarin  
12 Kräuterseitlinge, gesäubert und halbiert  
1 Schalotte, in kleine Würfel geschnitten  
1 Stange Frühlingszwiebel, in Scheiben geschnitten  
200 g Piopine  
20 g Butter  
4 cl Olivenöl  
4 cl trockener Riesling  
Meersalz  
Schwarzer Pfeffer  
Zucker

**Für die Peperonata**

2 Stück Grüne Tomaten, grob gewürfelt  
=>weiter siehe rechte Spalte

1 Strauchtomate, grob gewürfelt  
8 Stück Kirschtomaten, halbiert  
6 cl kaltgepresstes Olivenöl  
1 Knoblauchzehe, angedrückt  
1 Vanilleschote, halbiert 150 g Garnelen, ohne Schale und Darm, in Stückchen geschnitten  
1 Zweig Thymian  
Etwas Rosmarin  
Ein frisches Lorbeerblatt (wenn nicht verfügbar, ein kleines getrocknetes Blatt)  
40 g kalte Butter, in kleine Stücke geschnitten  
Meersalz  
Schwarzer Pfeffer  
Brauner Rohrzucker  
Etwas geriebene Muskatnuss  
Saft und Schale von einer halben Limette  
20 g Basilikum, in Streifen geschnitten  
20 g Blattpetersilie, in Streifen geschnitten

**Schritt 1**

Das Backrohr bei Umluft auf 175°C vorheizen. Das Rinderfilet von Fett und Sehnen befreien und mit etwas Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, das Sonnenblumenöl hinzufügen und das Filet zusammen mit dem angedrückten Knoblauch, dem Thymian und Rosmarin ringsherum goldgelb anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf dem Gitter im Ofen ca. 12 Minuten garen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und an einem warmen Ort zugedeckt mind. 30 Minuten ruhen lassen.

**Schritt 2**

Für die Peperonata einen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, das kaltgepresste Olivenöl zugeben und die geschnittenen Tomaten, den Knoblauch, die Vanilleschote, den Rosmarin und Thymian sowie das Lorbeerblatt darin anbraten bis die Flüssigkeit sich verringert und mit dem Olivenöl eine sämige Sauce entsteht. Anschließend die geschnittenen Garnelen hinzufügen und ca. weitere drei Minuten mitschmelzen. Mit Meersalz, schwarzem Pfeffer, braunem Rohrzucker sowie etwas geriebener Muskatnuss würzen und mit dem Saft und der Schale einer halben Limette verfeinern. Zum Schluss die Kräuter hinzufügen und mit der kalten Butter montieren.

**Schritt 3**

Anschließend eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und in der Butter die Schalottenwürfel glasig dünsten. Anschließend die Kräuterseitlinge und Piopine goldgelb darin anbraten und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zum Schluss den geschnittenen Frühlingszwiebel hinzufügen, mit dem Riesling ablöschen und dem Olivenöl verfeinern.

**Schritt 4**

Vor dem Anrichten das ruhende Rinderfilet mit etwas Butter ca. 1 Minute auf jeder Seite in der Pfanne nachbraten, in vier gleichgroße Stücke schneiden und mit etwas Meersalz verfeinern. Die Peperonata auf den Tellern verteilen, darauf das Rinderfilet anrichten und mit den Pilzen ausgarnieren.

**Rezept vom: 24.02.2016**