

 Hauptspeise



Rinderfilet auf Kürbispüree

mit Gorgonzola-Sauce und Balsamico-Schalotten

 30 min Zubereitungszeit

 45 min Kochzeit

 1.048 kcal pro Portion

••• Mittel

 Deutsche Küche

 International



Zutaten

2 Portionen

2 Stk Rinderfilet à 200g

400 g ,

2 El Butter

50 ml Milch

1 Prise Muskatnuss, gemahlen

4 Schalotten

0,25 Bund Thymian

1 El Zucker, braun

3 El Aceto Balsamico

2 Knoblauchzehen

0,25 Bund Rosmarin

50 ml Weißwein

200 ml Sahne

Zubereitung

- 1 Hokkaido-Kürbis abwaschen, halbieren, entkernen und grob klein schneiden. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Kürbis darin ca. 20 Min. weich kochen. Anschließend abschütten. 1 EL Butter, Milch, Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzugeben. Alles zusammen fein pürieren.
- 2 3 Schalotten schälen und längs vierteln. Einzelne Schichten auseinander ziehen. Thymian fein hacken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Schalotten anbraten bis sie leicht braun werden. Thymian hinzugeben. Zucker drüber verteilen und leicht karamellisieren. Mit Balsamico-Essig ablöschen. Leicht einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer würzen.
- 3 Backofen auf 140 °C Umluft vorheizen. 2 Knoblauchzehen zerstoßen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Rinderfilet von beiden Seiten scharf 1 Min. anbraten. Anschließend weitere 2 Min. von jeder Seite braten, während dessen Knoblauchzehen, Rosmarin und 1 EL Butter hinzugeben. Rinderfilet immer wieder mit der aufschäumenden Butter übergießen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Danach in Alufolie einwickeln und im Ofen weitere 5–6

60 g Gorgonzola

Min. garen.

2 El Olivenöl zum Braten

1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

- 4 Letzte Schalotte in feine Würfel schneiden. In der Pfanne vom Rinderfilet erneut etwas Öl erhitzen. Schalotte anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Sahne einrühren. Gorgonzola einrühren. 2–3 Min. leicht köcheln. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.
- 5 Rinderfilet zusammen mit dem Kürbispüree, den Schalotten und der Gorgonzola-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	601kJ /144kcal	4.384kJ /1.048kcal
Fett	10g	71g
davon gesättigte Fettsäuren	6g	38g
Kohlenhydrate	6g	38g
davon Zucker	4g	26g
Eiweiß	8g	57g
Salz	1g	4g