

# Rinderfilet in Heusalzkruste mit Kartoffelnudeln und Karottenblumen

von Simone Vogler aus Schwaben

Für das Rinderfilet das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Rinderfilet darin rundum kräftig anbraten. Herausnehmen und etwas abkühlen. Mit dem Senf einreiben und mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen. Den Backofen auf 170°C vorheizen. Ein Backblech mit Alufolie belegen. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen. Mit dem Meersalz und dem Mehl zu einem Salzteig mischen. Ein Drittel des Salzteigs auf die Alufolie geben. Mit der Hälfte des Heus bedecken. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln. Je 2 Zweige Rosmarin und Thymian auf das Heu legen. Das Fleisch darauf setzen und die restlichen Kräuterzweige auf das Fleisch legen. Mit dem übrigen Heu bedecken und das Fleisch im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 40 Minuten garen.

Inzwischen für die Kartoffelnudeln die Kartoffeln mit der Schale gründlich waschen und in Salzwasser weich garen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und möglichst heiß pellen. Durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und abkühlen lassen.

Für die Sauce das Tomatenmark kurz im Bratensatz des Rinderfilets anrösten. Mit der Hälfte des Rotweins ablöschen und einkochen lassen. Mit dem restlichen Rot- und Portwein, Cognac und der Brühe aufgießen. Knoblauch, Ingwer und Lorbeerblatt dazugeben. Die Sauce mit dem Salz, Pfeffer, Chilisalz und Streuwürze würzen und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Die Sauce durch ein feines Sieb gießen und erneut aufkochen. Die Schokolade dazugeben und schmelzen lassen. Nach Belieben die Sauce mit etwas angerührter Speisestärke binden.

Das Mehl und das Ei zum Kartoffelteig geben. Mit Salz und 1 Prise Muskatnuss würzen und zügig durchkneten. Dann auf der bemehlten Arbeitsfläche aus der Masse daumendicke Nudeln formen.

Das Rinderfilet aus dem Ofen nehmen und die Ofentemperatur auf 80°C reduzieren. Das Fleisch aus dem Salzteig brechen und das Heu entfernen.

Das Filet in Alufolie wickeln und im Ofen etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Für die Karottenblumen die Karotten putzen und schälen. Je nach Stärke der Karotten längs 3 bis 5 Kerben schneiden. Die Karotten in etwa 3 mm dicke Scheiben (Blumen) schneiden. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen, die orangefarbenen und gelben Karotten darin kurz andünsten, die mit 3 EL Wasser ablöschen. Die Karotten mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze bissfest garen. Mit Salz würzen. Die restliche Butter in einem Topf erhitzen und die lilafarbenen Karotten auf die gleiche Weise zubereiten. Mit 1 EL Wasser ablöschen und salzen.

Für die Kartoffelnudeln das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelnudeln darin rundum goldbraun braten. Das Rinderfilet in Scheiben schneiden und mit der Sauce, den Kartoffelnudeln und den Karottenblumen anrichten.

© Landldee BR Landfrauenküche



## Zutaten für 4 Personen:

### Für das Rinderfilet:

2 EL Öl, 800 g Rinderfilet, 1 EL Dijon-Senf, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 EL getrocknete Kräuter (z.B. Kerbel, Petersilie, Thymian), 7 Eiweiße, 2 kg grobes Meersalz, 80 g Mehl, 250 g ungedüngtes Bergwiesenheu, je 4 Zweige Rosmarin und Thymian

### Für die Kartoffelnudeln:

750 g mehligkochende Kartoffeln, Salz, 110 g Mehl, 1 Ei, frisch geriebene Muskatnuss, Mehl für die Arbeitsfläche, 2 EL Butterschmalz

### Für die Sauce:

1 EL Tomatenmark, 1/2 l trockener Rotwein, 1/2 l Portwein, 2 EL Cognac, 300 ml Hühnerbrühe, 3 Scheiben Knoblauch, 1 Scheibe Ingwer, 1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Chilisalz, Streuwürze, 25 g Zartbitterschokolade

### Für die Karottenblumen:

je 200 g orangefarbene, gelbe und lilafarbene Karotten, 1 1/2 EL Butter, Salz



Das Rezept stammt aus  
„Landfrauen Küche 3“ –  
14 bayerische Landfrauen kochen mit  
Herz und Leidenschaft  
ISBN 978-3-89883-434-6  
Verlag Zabert-Sandmann, München,  
€ 19,95 (D), € 20,60 (A), sFR 28,50