



Filet und Schmorbäckchen vom Rind an Rosenkohl Püree

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 40m
- **Fertig in** 60m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '60', 'cook_time' : '40m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Das „Beste vom Rind“, geschmort und rosa gebraten, einfach nur genießen

Zutaten

- Für die Bäckchen:
- 4 Ochsenbäckchen (Beim Metzger vorbestellen)
- 100 ml trockener Rotwein
- 1 l Rinderbrühe aus dem Supermarkt
- 100 g Möhren in groben Würfeln
- 100 g Knollensellerie in groben Würfeln
- 100 g Porree in groben Würfeln
- 1 mittelgroße Zwiebel in groben Würfeln
- 1 gedrückte Knoblauchzehe
- 1 El Tomatenmark
- Etwas Öl zum Anbraten
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, 5 - 6 gedrückte Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt
- Für das Rinderfilet:
- 600 g küchenfertig pariertes Rinderfilet am Stück
- (Geht auch als Steak)
- Für das Rosenkohl Püree:
- 500 g frischer, geputzter, gewaschener Rosenkohl
- (Geht auch mit T. K. Rosenkohl)
- 2 mittelgroße Kartoffeln in groben Würfeln
- 1/4 l Gemüsebrühe
- 3 El Creme fraiche oder flüssige Sahne
- 1 Tl Butter
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, etwas geriebene Muskatnuss

Zubereitungsart

Schritt1

Die Schmorbäckchen:

Schritt2

Die Bäckchen ev. noch etwas parieren, waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.

Schritt3

In einem passenden Schmortopf rundherum anbraten, Farbe nehmen lassen, zunächst heraus nehmen.

Schritt4

Das Röstgemüse hinein geben, 2 min. anrösten, dann das Tomatenmark ebenfalls 1 - 2 min. anschwitzen. Die Gewürze zufügen (Pfefferkörner und Lorbeerblatt in einem Laschen - Teebeutel) und mit dem Rotwein ablöschen, fast völlig einkochen lassen. Mit der Rinderbrühe aufgießen und die Bäckchen wieder dazu geben.

Schritt5

Bei 180 ° C etwa 40 min. abgedeckt in den Backofen schieben.

Schritt6

Danach prüfen; die Bäckchen sollten sehr schön weich geschmort sein.

Schritt7

Heraus nehmen und die Sauce mitsamt dem Röstgemüse mit dem Stabmixer pürieren und durch ein Haarsieb streichen. Nachschmecken und etwas auf die benötigte Menge reduzieren.

Schritt8

Schritt9

Das Rosenkohl Püree:

Schritt10

Den Rosenkohl mit den Kartoffelwürfeln in der Gemüsebrühe ca. 15 - 18 min. leise weich dünsten, wenn die Flüssigkeit verkocht ist, die Sahne dazu geben.

Schritt11

Mit dem Stabmixer nicht zu fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen; etwas kalte Butter unterrühren.

Schritt12

Das Rinderfilet:

Schritt13

Von allen Seiten salzen und pfeffern und in heißem Öl anbraten, Farbe nehmen lassen. Für 7 - 8 min. in den auf 180 ° C vorgeheizten Backofen schieben. Danach bei geöffneter Tür 2 - 3 min. ausruhen lassen.

Schritt14

Anrichtevorschlag:

Schritt15

Die Ochsenbäckchen nur 1 - 2 mal tranchieren, auf vorgewärmten Tellern auf / an dem Rosenkohl Püree anrichten.

Schritt16

Mit der Sauce überziehen, dazu 2 Scheiben Rinderfilet geben.

Schritt17

Gern ergänze ich alles mit 2 - 3 jungen, blanchierten Möhren in Butter und Mineralwasser gedünstet

Schritt18

(Vichy Karotten)

Rezeptart: Rindfleisch **Tags:** rind, rinderfilet, rosenkohl

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/filet-und-schmorbaeckchen-vom-rind-an-rosenkohl-pueree/>