



# 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/>