

Rinderfilet mit Pilzsauce

Köstliches Rinderfilet mit Champignons – asiatisch zubereitet und unglaublich lecker. Jörg Thadeusz nennt es übrigens auch „Asiatisches Jägerschnitzel mit Rind“.

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 40 Min. · Gesamtzeit 70 Min. · 2 Portionen

Zutaten

500 g Rinderfilet (man rechnet 200 g pro Person, großzügige Menschen nehmen noch mehr. Gutes Rinderfilet, beispielsweise Neuland-Qualität, kann aber auch 50 Euro/Kilo kosten)

3 mittelgroße Zwiebeln oder 4 Schalotten

1-2 Knoblauchzehen

2 cm Ingwer (optional)

300 g frische Champignons

Etwas Sesamöl und neutrales Öl

3-4 EL Sojasauce

Saft einer Limette

Ein paar Spritzer Fischsauce (nach Geschmack)

Etwas Brühe (jede Variante schmeckt: Gemüsebrühe, Hühnerbrühe und selbstverständlich Rinderbrühe. Jörgs Lieblingsbrühe ist die Knorr Delikatessbrühe. Zumindest wenn er keine eigene gemacht hat, was sich auch für dieses Gericht selbstverständlich lohnt.)

1 Bund Koriander

1 Kopf Endiviensalat (oder eine andere robuste Salatsorte – also kein Eisberg oder filigraner Salat, der der Wärme des Fleisches nicht entgegenzusetzen hat)

Salz & Pfeffer (wer es schärfer mag, könnte auch Chiliflocken nehmen. Nur nicht allzu viel, denn dann geht der feine Geschmack des Fleisches unter)

Zubereitung

1. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer sehr fein schneiden. In einer Schüssel beiseitestellen. Wer Sorge um die Frische hat, kann alles mit ein wenig Limettensaft besprenkeln.
2. Pilze reinigen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden.
3. Strunk des Salats entfernen. Dann Salat zerkleinern und waschen. Womöglich noch etwas feiner nachschneiden.
4. Rinderfilet in der fettfreien Pfanne scharf anbraten, bis es Farbe angenommen hat. Mehr nicht. Nicht garen.
5. In einem Gefäß oder auf einem Blech in den auf 100°C vorgeheizten Ofen stellen. Bratenthermometer verwenden. Wenn die Kerntemperatur bei etwa 56°C liegt, ist das Fleisch innen rosa. Das kann 30 Minuten dauern. Wer schneller fertig werden will, erhöht die Temperatur des Ofens auf 120°C.

- 6.** Öl in die ungereinigte (!) Pfanne geben. Im günstigsten Fall hat sich etwas Bratensatz abgesetzt, den ihr für das Aroma eurer Sauce gebrauchen könnt.
- 7.** Bei mittlerer Hitze Öl erhitzen (Mischung aus Sesamöl und herkömmlichen, geschmacksneutralen Bratöl. Lieber mit dem Sesamöl vorsichtig sein. Hat einen sehr charaktervollen Geschmack).
- 8.** Pilze einzeln in die Pfanne legen und sanft braten. Nicht zu einem Haufen zusammenschieben, weil dann zu viel Flüssigkeit austritt. Wenn ihr die Pilze vorzeigbar findet, aus der Pfanne nehmen.
- 9.** Zwiebel-Knoblauch-Ingwer-Mischung hineingeben und geduldig etwas dünsten. Falls nicht mehr genug Öl in der Pfanne ist, nachgießen. Nicht unbedingt bräunen. Aber abwarten bis vor allem die Zwiebeln leicht glasig sind.
- 10.** Mit Sojasauce ablöschen. Reduzieren und dann mit etwas Brühe angießen. Erneut reduzieren lassen.
- 11.** Pilze wieder hinzugeben. Inklusive der Flüssigkeit, die sich höchstwahrscheinlich in eurer Pilzschüssel abgesetzt hat.
- 12.** Während alles köchelt, Koriander in den Stängeln zupfen. Bei Bedarf hacken.
- 13.** Wenn das Fleisch 56°C erreicht hat, den Ofen ausschalten. Fleisch aber noch ruhen lassen. Mindestens 5 Minuten.
- 14.** Dann Fleisch in feine Scheiben schneiden.
- 15.** Den Salat auf einem Servierteller verteilen. Die Fleischscheiben oben aufliegend appetitlich anrichten. Nun die Sauce auf dem Fleisch verteilen.
- 16.** Auch deswegen ist es wichtig, dass es sich um eine Sauce, aber eben nicht um Suppe handelt. Auf dem Servierteller schwimmt nichts.
- 17.** Nichts an der Zubereitung dieses Essens ist schwierig. Aber es wirkt nur angenehm, wenn ihr die Feinheit beachtet. Mit dem Schneiden Mühe geben. Die Pilze nicht matschig werden lassen. Die Sauce zu einer echten Sauce einkochen. Der Salat kann übrigens auch (so haben wir es gemacht) mit einem Dressing zubereitet und einfach dazu gereicht werden.