

## Chateaubriand mit Rotweinjus und Pfannengemüse



### Zutaten:

#### Für 2 Personen:

- 500 g Rinderfilet(s) (Chateaubriand – Doppellendenstück)
- 250 ml Rotwein
- 250 ml Kalbsfond
- 50 g Butter
- 1 TL Tomatenmark
- 100 g Zucchini
- 200 g Karotten
- 200 g Blumenkohl (oder wilder Blumenkohl)
- 2 kleine weiße Zwiebeln
- 1 frische junge Knoblauchzehe
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- Etwas Bärlauch
- Etwas Petersilie
- 2 EL Öl
- 50 ml Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer aus der Mühle



**Beilagen-Tipp:** Schupfnudeln und Kräuterbutter

### Zubereitung

Das Filet mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen und leicht salzen. Anschließend in heißem Öl gut von allen Seiten goldbraun anbraten. Dann im Backofen bei ca. 120°C ca. 20-30 Minuten weitergaren. Tipp: Kerntemperaturmesser verwenden! Bei 65°C Kerntemperatur ist das Chateaubriand fertig, und schön rosig und zart im Kern.

Vor dem Anschneiden das Fleisch 10 Min. gut zugedeckt ruhen lassen.

Für die Sauce eine kleine Zwiebel fein schneiden. Im Bratensatz der Pfanne 1-2 Minuten mit 1 EL Öl und Tomatenmark anbraten. Mit Rotwein ablöschen und sirupartig einkochen. Dann den Kalbsfond hinzugeben

und auf die Hälfte einkochen lassen. Durch ein Sieb in einen kleinen Topf gießen, mit Pfeffer und Salz abschmecken und kurz vor dem Servieren die kalte Butter einrühren (nicht mehr kochen!)

Für das Pfannengemüse die Zucchini putzen, waschen, trocken tupfen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Karotten schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Nun die Zwiebeln putzen, schälen, halbieren und in schmale Streifen schneiden. Den Knoblauch von der äußeren Haut und dem Wurzelansatz befreien. Die Knolle quer halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. Den Thymian und Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Blättchen bzw. Nadeln abstreifen. Zusammen mit den anderen Kräutern fein hacken. Die Champignons waschen, abtropfen lassen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Den Blumenkohl in Röschen schneiden und in gesalzenem Wasser 4-5 Minuten bissfest kochen. Abseihen und kalt abschrecken. Öl in einer großen tiefen Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch unter Rühren in 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Erst die Champignons und danach die Karotten und Zucchini dazugeben und ebenfalls unter Wenden bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten garen. Anschließend die Gemüsebrühe dazu gießen. Den Blumenkohl und die fein geschnittenen Kräuter hinzufügen und alles weitere 2-3 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch portionieren und mit Gemüse und Soße anrichten.

Tipp: Dazu schmecken Schupfnudeln und selbstgemachte Kräuterbutter.