

## Rinderfilet Braten mit Pastinakenstampf

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

4,25  
Std.

NIVEAU



Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Endlich ist es wieder soweit! Das Wetter wird regnerisch und kalt, die Tage trüb und grau, die Blätter färben sich bunt und die Weihnachtszeit steht auch schon fast vor der Tür. Was macht man, wenn es draußen ungemütlich und usselig wird? Genau! Kerze an und winterliche Wohlfühlrezepte rauskramen!

Und was bietet sich da besser an, als ein saftig zarter Braten aus dem Ofen? Ganz klassisch halt. Naja, fast. Dieses Rezept ist die Edel-Variante, denn in der Mitte des Bräters liegt ein dickes Stück Rinderfilet. **Schrecke nicht vor der langen Zubereitungszeit zurück. Das Vorbereiten dauert nur etwa 25 Minuten. Den Rest der Zeit verbringst du mit dem Braten im Ofen, du musst fast nichts mehr machen und hast so viel Zeit deine dicken Winter-Stoppersocken aus dem Kleiderschrank zu wühlen, mal wieder ein Buch zu lesen oder schonmal online nach Weihnachtsgeschenken zu stöbern.** Wenn du dich jetzt noch auf den Boden mit dem Rücken an den Ofen setzt, bekommst du nicht nur unglaublich leckere Gerüche deines Bratensuds mit, sondern auch noch eine angenehme Wärme an den Rücken. Hach, wie schön kann Kochen in der Vorweihnachtszeit sein.

Und das Beste? Dich erwartet nach ein paar Wohlfühlstunden ein **saftiges und butterzartes Stück Rinderfilet, eine herrliche Rotwein-Sauce und ein schneller aber raffiniertes Pastinakenstampf.** Du kannst natürlich das Rinderfilet auch ohne Probleme gegen ein anderes Stück vom Rind austauschen, wie Schaufelstück, Hüfte, Keule oder Tafelspitz.

**Der Braten hält sich in der Sauce im Kühlschrank mehrere Tage.** Mache am Besten etwas mehr Rind und Sauce. **Wenn du noch viel Sauce übrig hast, koche sie einmal auf und fülle sie in ein Weck-Glas. So verschlossen hält sie sich 1-2 Monate. Alternativ kannst du deine Rotweinsauce**

### Zutaten Für 2 Portionen

#### Für den Braten

400 g Rinderfilet  
2 Markknochen  
2 Bund Suppengrün  
2 Petersilienwurzeln  
1 Gemüsezwiebel  
1 Knoblauchknolle  
1 Flasche Rotwein  
2 Gläser Kalbsfond  
2 Esslöffel Tomatenmark  
20 g Zucker  
2 Sternanis  
10 Nelken  
5 Pimentkörner  
1 Zimtstange  
1 Bund Thymian  
1 Bund Rosmarin  
Salz, Pfeffer

#### Für den Stampf

4 Pastinaken  
4 mittelgroße Kartoffeln (festkochend)  
4 Zweig(e) Thymian  
2 Esslöffel Crème fraîche  
50 ml Sahne

# Rinderfilet Braten mit Pastinakenstampf

auch einfrieren. Dann kannst du sie ein Jahr lang lagern.

- 10 -

- 1 -

Ofen auf 200 °C vorheizen.

- 2 -

Markknochen in einen Bräter legen und für 40 Minuten in den Ofen geben. Alle 15 Minuten wenden.

- 3 -

Suppengrün, Petersilienwurzeln und Zwiebel in grobe Stücke schneiden, Knoblauchzehen halbieren.

- 4 -

Bräter auf den Herd stellen, Gemüse, Gewürze, Rosmarin und Thymian hineingeben und auf starker Hitze ca. 10 Minuten anrösten.

- 5 -

Tomatenmark dazugeben, verrühren und 3 Minuten mit anrösten.

- 6 -

Mit der Hälfte des Rotweins ablöschen. Mit einem Löffel den Bodensatz vom Bräter lösen. Wenn der Wein fast vollständig verkocht ist mit Fond aufgießen. Deckel auflegen und auf mittlerer Hitze einreduzieren.

- 7 -

Ofen auf 110 °C einstellen.

- 8 -

Pfanne heiß werden lassen, etwas Öl und das Rinderfilet hineingeben und Fleisch von allen Seiten ca. 5 Minuten anrösten.

- 9 -

Filet in die Mitte des Bräters setzen, Inhalt mit dem restlichen Rotwein und 400 ml Wasser aufgießen und für 4 Stunden in den Ofen geben. Filet jede Stunde vorsichtig wenden.

30 Minuten bevor der Braten fertig ist Kartoffeln und Pastinaken schälen, in daumendicke Stücke schneiden, in einen Topf geben und Wasser aufgießen, bis die Stücke gut bedeckt sind. Bei starker Hitze aufkochen lassen, Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis Pastinaken und Kartoffeln weich sind.

- 11 -

Filet aus dem Bräter auf einen Teller heben. Inhalt des Bräters über ein feines Sieb in einen Topf passieren. Zucker, Salz und Pfeffer hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten einreduzieren lassen. Auf kleinste Hitze herunterstellen und Rinderfilet in die Sauce setzten, um es warm zu halten. Deckel auflegen.

- 12 -

Thymian fein hacken. Wasser abgießen, Crème fraîche, Thymian und Sahne zu den Pastinaken-Kartoffeln geben, mit einem Kartoffelstampfer mischen, grob vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.