

# Im Rotweinsud pochiertes Rinderfilet mit Kartoffel-Sellerie-Püree und gebratenem Brokkoli

---

 [happy-mahlzeit.com/2021/09/10/im-rotweinsud-pochiertes-rinderfilet-mit-kartoffel-sellerie-puree-und-gebratenem-brokkoli](https://happy-mahlzeit.com/2021/09/10/im-rotweinsud-pochiertes-rinderfilet-mit-kartoffel-sellerie-puree-und-gebratenem-brokkoli)

## Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Rinderfilet
- 1 Rote Zwiebel
- 1 Schalotte
- 70 g kalte Butter
- 500 ml trockener Rotwein
- 100 ml Gemüsefond
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 5 Stängel glatte Petersilie
- 20 g Grüner Pfeffer, aus dem Glas
- 1 Lorbeerblatt
- 20 g Zucker
- Olivenöl
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer

## Für das Püree:

- 1 große mehlig kochende Kartoffel
- 100 g Knollensellerie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei, davon das Eigelb
- 500 ml Gemüsefond
- 50 ml Milch 3,5 % Fett
- Muskatnuss
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Für den Brokkoli:

- 100 g Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Zubereitung:

Für das Püree in einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für das pochierte Rinderfilet Rosmarin, Thymian und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Zwiebel und Schalotte abziehen und in Spalten schneiden. In einem Topf Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Schalotte anschwitzen, Zucker dazugeben und karamellisieren. Mit Rotwein ablöschen und mit Fond auffüllen. Thymian, Rosmarin, Petersilie, Lorbeer und grünen Pfeffer hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und Sud köcheln lassen. Dann Temperatur reduzieren.

Rinderfilet kalt abbrausen, trockentupfen, in feine Tranchen schneiden und diese für 7 Minuten im siedenden Rotwein-Sud pochieren. Dann Fleisch aus dem Sud nehmen. Den Sud durch ein Sieb passieren und mit kalter Butter binden. Vor dem Servieren mit einem Pürierstab aufschäumen.

Für das Püree Sellerie und Kartoffel schälen, in Scheiben schneiden und in einem Topf mit kochendem Wasser, Gemüsefond und Salz garen. Nach Ende der Kochzeit abschütten und ausdampfen lassen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Ei trennen. Sellerie und Kartoffel stampfen und Milch, Eigelb und Knoblauch unterrühren. Mit Muskatnuss abschmecken, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Brokkoli Knoblauch abziehen und andrücken. Brokkoli waschen, Röschen ablösen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Brokkoli hinzufügen und den Brokkoli langsam anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In Rotwein pochiertes Rinderfilet mit Rotwein-Sud, Kartoffel-Sellerie-Püree und gebratenem Brokkoli auf Tellern anrichten und servieren.

Rezept: Patrick Jonek

Quelle: Die Küchenschlacht vom 29. September 2016

Episode: Hauptgang & Dessert