

FILET

an einer Holunderbeerensauce

- 800 g Filet am Stück
- **Fleischgewürz**
- 1 El Bratbutter

Holunderbeerensauce

- 1 Schalotte
- 1 El Butter
- 1 dl Rotwein
- **2 dl braune Sauce**
- 1 dl Holunderbeerensaft
- 2 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Msp Zimt
- Salz und Pfeffer
- Beeren von 3 Holunderdolden



-
- Filet rundum würzen und in der heissen Bratbutter allseitig anbraten.
 - Auf eine Platte legen und im auf 80 Grad vorgeheizten Ofen etwa 1½ Stunden niedergaren.
 - Für die Holunderbeerensauce die Schalotte fein hacken und in der heissen Butter andünsten. Mit dem Rotwein ablöschen und mit brauner Sauce auffüllen.
 - Holunderbeerensaft, Thymian, Rosmarin und Zimt dazugeben, etwa 10 Minuten köcheln lassen. Würzen mit Salz und Pfeffer.
 - Die Holunderbeeren beifügen, eventuell mit wenig Mehl oder Speisestärke binden und abschmecken. Rosmarin- und Thymianzweige entfernen.
 - Die Backofentemperatur auf 220 Grad erhöhen und das Fleisch etwa 5 Minuten erwärmen.
 - Das Filet in Tranchen schneiden und die Sauce separat dazu servieren.

Dazu passen

Spätzli oder Kartoffelgaletten

Hinweis

Für Holunderbeerensaft kochen Sie 10 grosse Dolden mit etwas Wasser auf. Dann geben Sie alles in ein feines Sieb oder ein Tuch, fangen dabei den Saft auf und drücken die Beeren gut aus. So erhalten Sie etwa 1 dl Saft.

FLEISCHGEWÜRZ

auf Vorrat

- 200 g Salz
- 25 g Paprikapulver
- 5 g Pfeffer
- 20 g Knoblauchpulver
- 10 g Rosmarinpulver
- 10 g getrockneter Thymian
- 10 g getrockneter Oregano



-
- Alle Zutaten mischen.
 - in ein Glas abfüllen und verschliessen.
 - Trocken lagern.

BRAUNE SAUCE

- 2 kg Natura-Beef Knochen
- 4 El Öl
- 200 g Rüebli
- 200 g Knollensellerie
- 200 g Lauch
- 1 grosse Zwiebel
- 80 g Tomatenpüree
- 5 l Wasser
- 1 l Rotwein
- Salz und Pfeffer
- 6 Lorbeerblätter
- 4 Nelken
- 20 zerdrückte Pfefferkörner
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Büschel Petersilie
- 50 g Speisestärke



1. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Knochen darin allseitig gut anrösten (eventuell zweimal).



2. Gemüse in grobe Stücke schneiden und mitdünsten.



3. Tomatenpüree begeben und unter ständigem Rühren mitrösten. Mit 1½ l Wasser ablöschen und wieder einkochen lassen. Diesen Vorgang zweimal wiederholen. Mit Rotwein ablöschen und mit Wasser auffüllen, salzen.



4. Sauce aufkochen, abfetten und abschäumen. Gewürze begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 4 Stunden köcheln lassen.



5. Sauce durch ein Tuch passieren, wieder aufkochen und um die Hälfte reduzieren.

6. Speisestärke mit etwas Rotwein auflösen und die Sauce damit binden, abschmecken. Unter gelegentlichem Rühren die Sauce im kalten Wasserbad abkühlen lassen. Eine Woche im Kühlschrank haltbar oder portionsweise tiefkühlen.

Ergibt etwa 3 Liter Sauce.