

Gedünstetes Rinderfilet Belle Étage

Hans Martin Sauer und Manuela Löffler, Darmstadt, 26.12.2021



Zutaten (für 2 Personen):

400 g	Rinderfilet (Filetspitze)
3	Kartoffeln, festkochend
3	Möhren
½ Stange	Lauch (grüner Teil)
2 Stangen	Sellerie
1	große Gemüsezwiebel
1	Schalote
1/2 Ltr	Wasser
1	Eigelb
1/2	Limette, bzw. ihren Saft
80 g	Butter
100 ml	Rinderbrühe
	Salz, weißer Pfeffer

Eine Rezept, dass in dem Kochbuch des französischen Meisterkochs Paul Bocuse als „Ochse an der Schnur“ beschrieben wird, haben wir hier auf unsere eigene Weise interpretiert. Wir bereiten hier ein gedünstetes Rinderfilet zu, mit ganz bodenständigem Gemüse vom Wochenmarkt und einer selbstgemachten Sauce Béarnaise. Den „Ochsen“ garen wir jedoch nicht hängend an einer Schnur, sondern in der „Belle Étage“, womit man in Frankreich die erste Etage eines Hauses bezeichnet. In diesem Fall ist es die erste Etage des Bräters, wo das Filet im Dampf langsam den gewünschten Garungsgrad erreicht. Das Gemüse dagegen köchelt im Rez-de-Chaussée. Viel Vergnügen!

Hans Martin & Manuela



Filet vorbereiten

Das Rinderfilet – wir verwenden dazu gern die Filetspitze – wird mit dem Filetirmesser rundherum von der feinen, zähen Fleischhaut befreit. Sehnen und Fetteinlagerungen werden sorgsam herausgeschnitten. Das Filet wird dann mit etwas Bratenschnur zu einem kompakten Päckchen verschnürt, das überall ungefähr die gleiche Dicke haben soll (damit sich im Dampf die Wärme gleichmäßig im Innern des Fleisches verteilt und es nirgends zu stark gegart wird).

Das Bratenthemometer wird hineingesteckt. Das Filet wird nun auf den Zwischenboden des Bräters gelegt. Das Filet darf nicht im Sud schwimmen! Wer keinen solchen Topf zur Verfügung hat mag das Filet, wie Paul Bocuse empfiehlt, mit einer Schnur vom Topfdeckel herunterhängen lassen.

Gemüse vorbereiten und mit Boullion garen

Möhren, Kartoffeln und die Gemüsezwiebel werden in Viertel geschnitten. Die halbe Lauchstange in etwa 5 cm lange Stücke zerteilt und auf dem Boden des Bräters mit Wasser und 2/3 der Rinderbrühe bedeckt. Etwas salzen. Nun bei geschlossenem Deckel, aber noch ohne das vorbereitete Filet aufkochen und bei schwacher Hitze 10 Minuten simmern lassen.

Dann wird das Filet mit dem Zwischenboden eingesetzt und der Topf wieder geschlossen. Das Wasser darf nur ganz leicht köcheln, so dass das Filet in wenig Dampf langsam garen kann.

Die Garzeit beträgt etwa 20 Minuten. Auf dem Bratenthermometer kontrolliere man, dass die Temperatur des Filets den Wert von 60 °C (innen sehr rosa) und 70 °C (innen nur leicht rosa) nicht übersteigt.

Zum Servieren schneiden wir das Filet in dicke Scheiben und richten diese auf dem bunten Gemüsebett zu reichlich Soße an.

Nützliche Küchenutensilien

- | | |
|---|---|
| 1 | Schmortopf mit Zwischenboden und Deckel, 2 Ltr. |
| 1 | Bratenthermometer |
| 1 | Sehr scharfes Filetirmesser |
| 1 | Kleiner Scheebesens |

Sauce Béarnaise frisch zubereiten

...ist kein Wunderwerk, aber ein unvergleichliches Geschmackserlebnis, das keine Fertigsoße bietet.

Etwa $\frac{3}{4}$ der Butter wird in einem kleinen Topf bei kleiner Hitze geschmolzen. Wenn sie flüssig ist, dann soll sie wieder auf nahezu Raumtemperatur abkühlen.

Die Schalote wird in feine Würfelchen gehackt und in einem flachen Topf mit dem Rest der Butter angeschwitzt. Nun etwas Rinderbrühe dazugeben und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten weich garen lassen. Den Saft einer halben Limette hinzufügen.

Wenn der Sud so weit abgekühlt ist, dass man den Topf mit der Hand wieder anfassen kann, wird das Eigelb mit dem Schneebesen untergerührt. Unter stetigem, langsamen Rühren wird der Topf auf dem Herd bei kleiner Stufe vorsichtig wieder erhitzt. Man achte auf die Konsistenz: die Soße soll leicht sämiger zu werden beginnen. Dann ist die richtige Temperatur erreicht.

Nun wird der Topf vom Herd genommen. Die flüssige Butter wird in kleinen Portionen untergerührt, so dass die Soße allmählich sämiger wird. Nun mit Salz und weißem Pfeffer durchaus pikant abschmecken. Fertig ist die Sauce Béarnaise!

Es ist also nicht schwer, doch gerade ein Soßenkoch muß konzentriert vorgehen. Es kommt ganz und gar auf die Temperaturen von Butter, Ei, und Schalotensud an, und auf ein wenig Geduld.

