



RINDERFILET MIT BOHNEN, SPECK UND BIRNEN

Martha Jansen

Zutaten:

8 Scheiben Rinderfilet
80 g durchwachsener Speck in Scheiben
300g grüne Bohnen
300 g kleine Kartoffeln
2 große Birnen
40 g Butterschmalz
Salz und Pfeffer
5 Essl. Weißweinessig
1 Msp. Zimtpulver
2 Essl. Bohnenkraut
1 Essl. Zucker
1 Essl. Honig
1 Essl. Sesamkörner



Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen. Die Bohnen putzen und in Stücke brechen. Schalotten pellen und fein würfeln.

Kartoffeln gar kochen.

Die Bohnen in Salzwasser 5 Minuten blanchieren und abtropfen lassen.

Birnen schälen, vierteln und entkernen.

Bohnen und Birnen zugedeckt 5 bis 10 Minuten dünsten.

Die Rinderfilet salzen, pfeffern und in sehr heißem Butterschmalz anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen.

In dem Butterschmalz den Speck knusprig braten, die Schalotten dazugeben mit Zucker betreuen, karamellisieren lassen und nach kurzer Zeit mit Weißweinessig ablöschen und warm halten.

Honig und Zimt mischen und das Fleisch damit bestreichen; anschließend mit Sesam bestreuen.

Das Fleisch im vorgeheizten Backofen bei 220° (Umluft 200°) 2 bis 3 Minuten überkrusten lassen.

Birnen und Bohnen mit Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen. Speck darüber legen.

Aus dem Bratenfond eine Soße bereiten.

Schmeckt wunderbar niedersächsisch!

