



kochen + lernen + erleben + geniessen

## Rinderfilet in der Salzkruste:

Zutaten für 4 Portionen:

etwa 700 g Rinderfilet, 1 Zwiebel, 2 EL Butterschmalz, 75 ml Portwein,  
300 ml Rotwein, 400 ml Kalbsfond, 800 g gleichgroße Kartoffeln,  
6-8 EL Olivenöl, 1,5 kg grobes Meersalz, 4 Eiweiße,  
je 2 Zweige Thymian und Rosmarin,  
2 Zwiebeln, 1 Zucchini, 1 kleine Aubergine, 200 g Paprikaschoten,  
1-2 EL Tomatenmark, einen Schuss Rotwein

### **Zubereitung:**

1. Filet abbrausen, trockentupfen. Zwiebel abziehen, fein würfeln.
2. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch darin rundum kräftig anbraten, herausnehmen. Hitze reduzieren. Zwiebeln in das Bratfett geben, andünsten, mit Portwein und Rotwein ablöschen und etwa 5 Minuten einkochen. Fond zugeben, 20 Minuten kochen lassen.
3. Elektro-Ofen auf 180 Grad vorheizen. Kartoffeln gut waschen, schälen. Kartoffeln so in Fächer schneiden, dass sie an Boden noch zusammen hängen. Auf ein geöltes Backblech geben. Mit Olivenöl beträufeln und Salz würzen. Kartoffeln im Ofen etwa 50 Minuten backen.
4. Inzwischen Meersalz in einer Schüssel mit Eiweiße und 1-2 EL Wasser mischen. Backblech mit 2 Lagen Alufolie auslegen. 1/3 der Salzmischung etwa 2 cm dick in Filetgröße darauf verteilen. Mit Thymian und Rosmarin belegen, Filet pfeffern, auf das Salzbett legen und rundum mit restlicher Salzmischung einhüllen. Salz dabei gut andrücken. Im Ofen bei 225 Grad etwa 30 Minuten garen.
5. Gemüse waschen, Zwiebel schälen. Alles in etwa 3 cm großen Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Paprika und Zwiebeln darin etwa 5 Minuten braten lassen, dann Zucchini, Aubergine und Tomatenmark zugeben, würzen. Alles noch einmal 3-5 garen lassen.
6. Fleisch aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten ruhen lassen, Salzkruste aufbrechen. Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit Kartoffeln, Gemüse und Sauce anrichten. Sofort servieren.