

Weihnachtsmenü – Hauptspeise von Peter Manca

Rinderfilet mit Pastaperlen und gebratenen Pilzen

Für 6 Personen

Teil 1 – Soße (2 Tage vor dem Essen vorbereiten!)

Wenn gewünscht, kann eine Soße nach Wunsch zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Das Gericht braucht aber nicht unbedingt eine Soße.

Teil 2 – Safranknusperkekse

Zeitspar-Tipp: 1 oder 2 Tage vorher zubereiten

Zutaten

20 g Mehl
100 ml Wasser
100 ml Pflanzenöl
1 Prise Safranpulver / anstatt Safran kann auch Curry oder Kurkuma benutzt werden
1 Prise Salz
Öl zum Anbraten

Zubereitung

Alle Zutaten mit einem Stabmixer aufmixen.

Öl in eine Teflonpfanne geben und pro Keks 1 EL Teig darauf geben. Dann bei mittlerer Hitze braten, bis sie goldgelb sind. Wenn Löcher im Teig entstehen, ist das in Ordnung, denn diese sind erwünscht. Die fertigen Kekse auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und in einer Keksdose aus Metall aufbewahren.

Teil 3 – Fregola (Pastaperlen) und Rinderfilet

Zutaten

900 g Rinderfilet
1 Zehe Knoblauch

600 g Sardische Fregola (Pastaperlen)
2 EL Olivenöl oder Chili-Olivenöl
1 Zwiebel fein geschnitten
0,75 ml Gemüsebrühe

400 g gemischte Pilze, z.B. Shitaki, Kräuterseitlinge, Champignons und Austernpilze
6-8 EL Sonnenblumenöl oder Rapsöl

5 Stängel Petersilie, fein gehackt (mit Stiel)
5 Stängel Basilikum fein gehackt
5 Stängel Schnittlauch fein gehackt

80 g Sahne
80 g geriebenen Sardo Pecorino (oder Parmesan)

18 Kirschtomaten (zur Dekoration)
1 Zweig frischer Rosmarin

Zubereitung

Fregola

Pecorino fein reiben, Kräuter klein hacken.

Olivenöl erhitzen und Zwiebeln andünsten. Fregola dazugeben und 2-3 Minuten anschwitzen.

Danach mit ca.1 Schöpflöffel Gemüsebrühe ablöschen. Die Fregola sollte immer wieder mit etwas Gemüsebrühe bedeckt werden (wie bei einem Risotto). Bis die Fregola fertig ist, dauert es ca. 12-15 Minuten.

Die Pilze in grobe Stücke schneiden. Bratöl in einer Pfanne erhitzen (wir benutzen im Video den Teppanyaki) und die Pilze darin anbraten. Dabei nicht vergessen, die Fregola weiterhin ab und zu mit etwas Gemüsebrühe zu bedecken.

Die Teller im Backofen bei 50-60°C vorwärmen.
Falls eine Soße vorbereitet wurde, diese nebenher im Topf erwärmen.

Wenn die Fregola fertig ist, 2/3 der angebratenen Pilze dazugeben (den Rest nimmt man zum Anrichten). Gehackte Kräuter ebenfalls zur Fregola geben und am Schluss die Sahne und den geriebenen Pecorino.

Rinderfilet

Rinderfilet längs halbieren dann in ca. 1 cm breite Stücke schneiden (3 pro Person). Fleisch salzen und pfeffern.

Die Scheiben für ca. 1 Min. pro Seite scharf anbraten. Wer mag, kann 1 Zehe Knoblauch mit in die Pfanne geben, um dem Fleisch einen runden Geschmack zu geben.

Kirschtomaten mit 1 Zweig frischen Rosmarin anrösten (für die Dekoration).

Das angebratene Fleisch kurz auf ein Küchenpapier geben, um Fett und Saft aufzusaugen (so verschmiert nichts beim Anrichten).

Teil 5 – Teller anrichten (siehe Bild auf der nächsten Seite)

Tipp: Wärmt die Teller vorher bei 50-60°C im Backofen auf

Zutaten

6 Stängel frische Kräuter zum Dekorieren: Petersilie, Rosmarin oder Basilikum
6 Safrankekse
Olivenöl
Soße (falls gewünscht)

Dekorieren

Pro Teller 1-2 EL Fregola in die Mitte geben.

Eine Delle in die Mitte drücken und dort 3 Scheiben Rinderfilet fächern. Ein paar der beiseitegelegten Pilze im Teller anordnen.

1 Safrankek auf dem Fleisch drapieren.

3 Geröstete Tomaten am Rand verteilen.

Gewünschte Kräuter auf dem Fleisch oder daneben platzieren.

Alles mit etwas Olivenöl beträufeln und danach, wenn gewünscht, noch etwas Soße dazu.



zum Video