



Keller's Rezeptdienst

Nr. 53	Mai	2007
Rindsfilet mit Baumnusskruste und Kumquat-Schwarzwurzeln		

ZUTATEN: für 4 Personen

3 EL Mehl
1 Eiweiss, verquirlt
100 g Baumnüsse, fein gehackt
ca. 800g Rindsfilet
1/2 TL Salz, schwarzer Pfeffer
2 EL Öl, z.B. Rapsöl

Kumquat-Schwarzwurzeln:

1,5 l Wasser
1/2 EL Salz
Saft einer 1/2 Zitrone
600 g Schwarzwurzeln
12 Stück Kumquats*, in feine Scheiben geschnitten
2 dl Orangensaft, frisch gepresst
2 Frühlingszwiebeln, samt grünen Röhrchen in feine Ringe geschnitten
1 EL Baumnussöl
2 EL Öl, z.B. Rapsöl

* Mini-Orangen

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 80 °C vorheizen. Eine Platte und vier Teller mitwärmen.

2. Baumnusskruste vorbereiten: Mehl auf einen flachen Teller, Eiweiss in einen tiefen Teller und Baumnüsse auf einen flachen Teller geben. Filet mit Salz und Pfeffer würzen. Zuerst im Mehl, dann im Eiweiss, zuletzt in den gehackten Nüssen wenden. In heissem Öl bei mittlerer Hitze rundum ca. 8 Min. anbraten. Auf die vorgewärmte feuerfeste Platte geben und in der Ofenmitte ca. 1 3/4 Std. garziehen lassen. Das Filet kann im 60 °C warmen Ofen bis zu 30 Min. warm gehalten werden.

3. Für das Schwarzwurzelm Gemüse Wasser, Salz und Zitronensaft aufkochen. Die Schwarzwurzeln schälen, in feine Scheiben schneiden, sofort ins kochende Zitronen-Salzwasser geben und ca. 5 Min. bissfest garen. Abgiessen, mit Kumquatscheiben, Orangensaft, Frühlingszwiebeln und Ölen mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt zum Warmhalten zum Fleisch in den Ofen stellen.

4. Das Fleisch in Tranchen schneiden und auf dem Gemüse anrichten. Vor- und Zubereitung: ca. 30 Min. zuzüglich 1 3/4 Std. Nachgaren im Ofen.

Dazu:
Trockenreis

Das Keller Team wünscht Ihnen en Guete und viel Erfolg

Metzgerei Keller AG • Manesseplatz 88 • CH – 8045 Zürich • MWST-Nr. 235 759
Tel 044 462 00 90 • Fax 044 462 00 49

E-Mail: info@metzgerei-keller.ch • Internet: www.metzgerei-keller.ch