

Ochsenfilet mit gebackenen Petersilienwurzeln und Portwein-Espresso-Sauce

(4 Portionen)



Zutaten für das Ochsenfilet:

- 4 Scheiben Ochsenfilet
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zutaten für die gebackenen Petersilienwurzeln:

- ca. 500 g Petersilienwurzeln
- ca. 300 g Möhren
- 1 rote Peperoni
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Zuckerrübensirup
- 2 TL Salz
- 6-8 EL Sonnenblumenöl
- 3 EL Balsamico
- 2 EL gehackte Sonnenblumenkerne
- etwas gehackte glatte Petersilie

Zutaten für die Portwein-Espresso-Sauce:

- 400 ml Wild- oder Kalbsfond
- 400 ml Portwein
- 1 Tasse frisch gebrühten Espresso
- 1 Schalotte
- 1 EL Butterschmalz
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Für die gebackenen Petersilienwurzeln den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Petersilienwurzeln und die Möhren waschen, schälen und längs halbieren. Die Peperoni putzen, waschen und entkernen. Den Knoblauch schälen. Beides fein hacken und mit dem Zuckerrübensirup, Salz und Öl verrühren. Das Gemüse damit mischen und auf einem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 35 bis 40 Minuten knapp bissfest backen. Zwischendurch das Gemüse wenden und mit der Flüssigkeit glasieren. Vor dem Servieren mit dem Essig beträufeln und mit den Sonnenblumenkernen und der Petersilie bestreuen.

Für die Portwein-Espresso Sauce die Schalotten im Butterschmalz glasig dünsten und mit Portwein ablöschen. Einköcheln lassen, dann den Kalbsfond angießen und wieder einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Espresso dazu geben. Nach Belieben die Sauce noch etwas andicken.

Das Ochsenfilet kurz in der Pfanne anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit den Petersilienwurzeln und der Sauce anrichten.