

Teriyaki-Rinderfilet, gefüllte Artischockenböden, Kartoffelchips



für 2 Personen

Zubereitungszeit: Marinierzeit 2 Stunden + 80 min

Zutaten:

2 Filetsteaks vom Rind à 160 g
Teriyakisauce 2 El zum Marinieren

4 El Teriyakisauce zum leichten Einkochen

4 Artischockenböden (Dose)
2 El Spinatblätter mit Champignons (Rest vom Vortag)
1 El Schinkenwürfelchen
2 Borrettanezwiebelchen
1 kleine Scheibe Emmentaler in Streifen
1 Crottin de Chavignol
1 El Schinkenwürfelchen
Olivenöl zum Beträufeln

Kartoffelchips:
250 g längliche Kartoffeln
Sonnenblumenöl zum Frittieren

Zubereitung:

Die Filetsteaks 2 Stunden in Teriyaki-Sauce marinieren.

Artischockenböden aus der Dose nehmen und gut abtrocknen.
Zwei davon mit gehackten Spinat-Champignons, vermischt mit Schinkenwürfelchen füllen, festdrücken, Borrettanezwiebelchen hineinsetzen und mit Emmentalerstreifen abdecken.

In die zwei anderen Schinkenwürfelchen geben und je einen halben Crottin daraufsetzen, leicht pfeffern festdrücken.

Die Artischockenböden in eine Form geben und mit wenig Olivenöl beträufeln.

4 El Teriyakisauce etwas einkochen, später mit dem Bratfond aufpeppen.

Backofen auf 180° vorheizen, Artischockenböden hineinstellen. Nach 5 min die Ofentemperatur herunterschalten auf 100°, damit sie für das Fleisch passend ist.

Fleisch gut abtrocknen, 4 min von allen Seiten in Olivenöl anbraten, dann mit der restlichen Teriyakisauce beträufeln, aufschäumen, Fleisch wenden, herausnehmen. Fleisch in eine Form im Backofen geben, 20 min bei 100°. Bratenfond kommt zur eingekochten Teriyakisauce.

Kartoffelchips:

Kartoffeln schälen und in dünnen Scheiben in eine Schüssel mit kaltem Wasser hobeln. Nach 30 min herausnehmen und sehr gut abtrocknen.

In heissem Sonnenblumenöl portionsweise 1 min vorblanchieren. Herausnehmen und bis zur Endfertigung beiseite stellen.

Sonnenblumenöl wieder erhitzen und portionsweise die Chips in 4 min goldbraun knusprig braten. Nicht zu viele in den Topf geben, das dauert zu lange. Bei 250 g Kartoffeln sind es 3 Durchgänge.

Anrichten:

Fleisch quer in dünne Scheiben schneiden und auf den heißen Tellern anrichten. Artischockenböden dazu legen, Chips in die eine Ecke (kein Salz!), konzentrierte Teriyakisauce in Tupfen dazu servieren. Auch das Fleisch habe ich nicht gesalzen, die Saucentropfen sind uns salzig genug.

Wein:

2011 Château Haut-Canteloup, Cru bourgeois, Médoc, Bordeaux, France