

WEIHNACHTSMENÜ: RINDERFILET MIT HUMMUS UND HERZOGINKARTOFFELN



Dieses leckere Menü reicht für 4 Personen, wenn ihr noch eine Vorspeise dazu reicht.

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

ZUBEREITUNG HUMMUS

Gieße den Kichererbsensud ab und fange ihn dabei auf, denn dieser wird noch benötigt. Püriere die Kichererbsen mit dem Knoblauch, gebe alle anderen Zutaten hinzu und schmecke sie ab. Hier müsst ihr selbst bestimmen, wie viel Zitrone, Salz und Kreuzkümmel ihr verwenden möchtet. Decke den Hummus ab und lasse ihn im Kühlschrank für etwa 2 Stunden ziehen.

ZUBEREITUNG HERZOGINKARTOFFELN

Koche die Kartoffeln in etwa 1 Liter Wasser weich, das dauert etwa 20 Minuten. Wenn sie weich sind, dann spüle sie mit kaltem Wasser ab und pelle (schäle) sie. Zerdrücke die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer und rühre die Butter, das Eigelb, das Salz, den Pfeffer und die Muskatnuss ein. Fülle es in einen Spritzbeutel mit nicht zu kleiner Sterntülle und spritze es auf ein Blech kleine Herzoginkartoffeln. Verrühre das Eigelb mit dem Wasser und bestreiche die Kartoffeln vorsichtig damit. Backe sie im Ofen bei 180 °C O/U für etwa 10-15 Min.

ZUBEREITUNG RINDERFILET/RINDERSTEAK

Bepinsele das Steak mit Olivenöl und brate sie von beiden Seiten in etwa 30-40 Sek. scharf an. Bestreiche es mit Senf. Würze es von beiden Seiten und bestreiche es mit Knoblauch. Gare das Steak anschließend im Ofen bei 150 °C O/U für etwa 15-20 Min., je nachdem wie dick das Fleisch ist und wie du es gerne magst.

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

HUMMUS:

- 400 g** Kichererbsen aus der Dose (z. B. Baktat)
- 1** große Knoblauchzehe
- 1 EL** Tahin (Sesampaste, z. B. Baktat)
- ½ TL** Kreuzkümmel (z. B. Baktat)
- ½** Zitrone (Saft)
- 1 EL** Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

HERZOGINKARTOFFELN:

- 500 g** mehlig kochende Kartoffeln
- 50 g** Butter
- 1** Eigelb
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

ZUM BESTREICHEN:

- 1** Eigelb
- 1 EL** Wasser

RINDERFILET / RINDERSTEAK:

- 700 g** Rinderfilet oder Steak
-

WEIHNACHTSMENÜ: RINDERFILET MIT HUMMUS UND HERZOGINKARTOFFELN



- Olivenöl
- Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL** Rosmarin
- 1 TL** Senf