

## **Rinderfilet begleitet von einer Apfel-Feigensoße an Dinkelnudeln mit einem Herbstsalat**

### **Zutaten für 4 Personen:**

1 Kg feines Rinderfilet ( Metzgerei Schneider)  
Etwas Olivenöl  
500 gr Dinkelnudeln ( Gaby's Nudelküche)  
200 ml Rinderfond  
1 Glas Apfel-Feigen Chutney ( mein eigenes selbstgemachtes Rezept)  
100 ml Sahne  
Grobes Meersalz und Pfeffer aus der Mühle  
150gr Feldsalat  
150gr Posteleinsalat  
1 rote Bete  
1 rote Zwiebel  
1 El Honig (Imkerei Karin Messerich)  
1 El Senf  
1 Orange  
2 EL. brauner Balsamicoessig  
Etwas Olivenöl  
100 gr Pinienkerne  
Salz, Pfeffer, Prise Zucker  
Küchengarn zum Binden der Medaillons

### **Zubereitung:**

Filet in 4 gleich große Stücke schneiden und mit dem Küchengarn mittig der hohen Seite zu runden Medaillons binden.

Die flachen Seiten des Filets mit Olivenöl einreiben und mit dem groben Meersalz und Pfeffer aus der Mühle würzen dann in der gut erhitzten Grill-Gusspfanne von jeder Seite gut anbraten lassen und im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen weitere 10 bis 12 Minuten garen lassen.

Den Fond in die Grillpfanne geben damit der Bratensaft vom Fleisch sich lösen kann und ein zusätzliches Aroma gibt, das Glas Apfel- Feigen Chutney hinzugeben und gut einköcheln lassen dann mit der Sahne die Soße binden und würzen.

Salat putzen und waschen und das Dressing wie folgt zubereiten:

Rote Bete schälen und in ganz kleine Würfel schneiden, in eine kleine Schüssel geben, mit der Prise Zucker und dem Balsamicoessig vermischen ( das nimmt der roten Bete den erdigen Geschmack ) und ziehen lassen. Rote Zwiebel schälen und ebenfalls in ganz feine Würfel schneiden. In einer großen Schüssel Honig und Senf vermischen mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Saft der Orange hinzu geben alles gut unterrühren und das Olivenöl unterrühren hinzu fügen bis es sich mit dem Dressing verbunden hat. Pinienkerne in einer Pfanne rösten und noch heiß mit den Zwiebeln und den Balsamico-Rote Bete-Würfeln ins Dressing geben, den fertigen Salat in die Schüssel geben und alles gut vermengen.

Dinkelnudeln nach Anleitung kochen.

Anrichten, Servieren und guten Appetit :D

Lydia Peters

„Ostbelgien kocht“