

Für 4 Personen

# Grilliertes Rindsfilet Penne mit Cherry-Tomaten und Ruccola braisierter Fenchel mit Käse überbacken

### Grilliertes Rindsfilet

- 2 Zweiglein Thymian
- 2 Zweiglein Rosmarin
- Pfeffer aus der Mühle, Meersalz aus der Mühle und Paprika
- ½ dl hochoverhitzbares Olivenöl (warmgepresst)
- 4 Rindstournedos à 150g

#### Zubereitung

Den Thymian und den Rosmarin waschen, zupfen und hacken. Thymian, Rosmarin, Olivenöl und Paprika mischen und die Rindsfilet damit marinieren. Etwa eine halbe Stunde marinieren lassen. Die Rindsfilet mit Pfeffer, Meersalz und Paprika würzen und auf dem Grill oder in einer Grillpfanne beidseitig auf den gewünschten Garpunkt grillieren. Dazu passen: Kräuterbutter, Sauce Bernaise oder eine starke Rotweinsauce.

### Braisierter Fenchel

- 10g Butter
- 50g Pinienkerne
- 800g Fenchel
- Sellerie, Zwiebeln und weisser Lauch (insgesamt 80g)
- 1l Gemüsebouillon
- 20g Butter
- 30g Speckschwarte
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Wenig Butter
- 100g Parmesan
- 50g Paniermehl
- 10g Butter

#### Zubereitung

Die Pinienkerne in der Butter leicht anrösten, bis sie goldbraun sind. Den Fenchel waschen und rüsten. Den Stielansatz kreuzweise einschneiden, den Fenchel halbieren. Das Gemüse waschen, rüsten und in dünne Scheiben schneiden. (Ein weisses Matignon zubereiten). Die Gemüsebouillon vorbereiten. Den Fenchel in heissem Salzwasser ca. 2 – 3 Minuten blanchieren, aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Eine passendes Geschirr (ofenfest!) mit Butter ausreiben und darin das Matignon auf kleiner Flamme mit der Speckschwarte andünsten. Den Fenchel darauf einschichten, leicht würzen und mit Gemüsebouillon bis zu ½ der Höhe des Kochgutes auffüllen. Eine Alufolie mit Butter bestreichen, den Fenchel damit zudecken und die Folie zusätzlich mit einem Teller mittlerer Grösse beschweren. Das Ganze aufkochen und dann im Backofen bei 160°C weich schmoren. Das Geschirr aus dem Ofen nehmen, wenn die Fenchel weich sind. Die Fenchel der Länge nach in 4 Scheiben schneiden und in eine bebutterte Gratinform legen. Den Parmesan mit dem Paniermehl mischen und über die Fenchel verteilen. Die Pinienkerne und die Butter darüber geben und im heissen Backofen 5 – 10 Minuten überbacken.

### **Penne**

- 300g Penne
- 150g Cherry-Tomaten
- 20g Rucola
- 2 EL Olivenöl

Die Penne in viel Salzwasser «al dente» kochen. Waschen, halbieren und zusammen mit dem gewaschenen Rucola im Olivenöl erwärmen und unter die heisse Penne mischen. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und Muskat würzen.

### **Anrichten**

Gefällig auf die vorgewärmten Teller anrichten und die dazu gewählte Sauce separat servieren.