



Rinderfilet mit Karotten und Kartoffelgratin

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
👉 45min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rinderfilet, am Stück	1 kg
Rapsöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, bunt	
Knoblauchzehen	2 St.
Rosmarin, frisch	10 g
Thymian, frisch	10 g
Kartoffelgratin	400 g
Karotten mit Grün	1 Bund
Butter	2 EL
Honig	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Rinderfilet ca. 30 Min. vor dem Zubereiten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 175 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Rinderfilet kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Min. rundherum scharf anbraten. Knoblauchzehen andrücken und mit Rosmarin und Thymian in die Pfanne geben.

Rinderfilet auf das Backblech setzen. Kartoffelgratin ebenfalls auf das Backblech geben. Zusammen im Ofen ca. 30 Min. garen.
3. Grün der Karotten so abschneiden, dass ca. 1 cm an den Karotten verbleibt. Karotten waschen, schälen und längs halbieren. In einer großen Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und darin Karotten darin 10–15 Min. goldbraun braten. Honig hinzufügen und durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Rinderfilet in Alufolie einwickeln und ca. 15 Min. ruhen lassen. Vor dem Servieren in Scheiben schneiden und mit Karotten und Kartoffelgratin auf Teller geben.

Guten Appetit!

5. Tipp:

Falls du das Kartoffelgratin selbst zubereiten möchtest, findest du hier ein passendes Rezept [Kartoffelgratin](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	523 kcal
Kohlenhydrate	11 g
Eiweiß	62 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	25 g