

Rinderfilet nach Westerwälder Art

Hans Martin Sauer und Manuela Löffler, www.sauer-media.net, Darmstadt, 25.12.2025



Zutaten (für 2 Personen):

400 g	Stück vom Rinderfilet
300 g	Nach Schoulerschem Familienrezept oder Kartoffelpüree (Rest vom Vortag) nach Rezept*
3 EL	Butter
1 gehäufter TL	Zimt, gemahlen
1 gehäufter TL	Schnittlauch oder Petersilie, getrocknet
1 EL	Öl zum Anbraten
	Salz, Pfeffer, frische Kräuter

Wir haben eine traditionelle, seit Jahrhunderten überlieferte Kartoffelspeise aus dem Westerwald ausprobiert und uns zu einem Rezept für eine Rinderfilet-Variation inspirieren lassen. Interessant und ungewöhnlich erscheint die Verwendung von Zimt als Gewürz für Kartoffeln. Doch geht das Rezept auf eine Zeit zurück, als zum Beispiel Pfeffer und Paprika in Europa noch als exotische Zutaten galten und von Handelskarawanen aus dem fernen China importiert werden mussten. Dagegen kam [Zimt als Arznei und Räuchermittel](#) schon mit den Römern zu uns, also noch viel früher als die Kartoffel. So beweist das oft als *Schoulerscher Stumbeskuche* bezeichnete Kartoffelgericht, dass man sich auch bei uns schon früh auf die feine und innovative Küche verstand.

Hans Martin & Manuela

*) <https://www.sauer-media.net/rezepte/Kartoffelpueree.PDF>



1. Kartoffelpüree zubereiten

Wir verwenden hierzu gern einen Rest von Kartoffelpüree, der noch vom Vortag übrig geblieben ist. Das Püree wird aus Kartoffeln zubereitet, die zunächst geschält, in Salzwasser weichgekocht und zerstampft (besser noch durch eine Moulinette passiert) und dann mit Butter, Milch, einem Ei, etwas Salz und gegebenenfalls einem Esslöffel Mehl zu einem glatten Püree verrührt werden.

Das Zimtpulver sowie der getrocknete Schnittlauch oder die Petersilie werden zuletzt untergerührt und abgeschmeckt.

Die Kartoffel-Zimt-Masse wird nun in einer flachen, feuerfesten Auflaufform zu einem Bett verteilt und bei 200 °C im Backofen für ca. 15 Minuten gebacken, bis dieses oben leicht gebräunt, aber nicht durchgebacken ist.

2. Rinderfilet zubereiten

Das Filetstück (etwa $\frac{1}{4}$ eines ganzen Rinderfilets) wird mit Bratenschnur zu einem festen Paket gebunden und mit dem Öl und der Butter in einer sehr heißen Pfanne von allen Seiten kurz angebraten, aber dann sofort vom Herd genommen.

Das Filet wird sodann mit etwas Pfeffer und getrockneter Petersilie gewürzt und auf das vorbereitete, heiße Kartoffelbett in der Auflaufform gelegt. Leicht darin eindrücken! Mit der geschmolzenen Butter aus der Bratpfanne werden das Fleisch und das Kartoffelpüree beträufelt.

Das Ganze soll nun im noch heißen, aber ausgeschalteten Backofen weitere 15 Minuten ziehen, damit das Filet innen rosig wird. Nun wird das Filetstück in dicke Scheiben aufgeschnitten, leicht gesalzen und mit gehackten Gartenkräutern garniert und auf dem Kartoffelbett bei Tisch serviert. Guten Appetit!

