Festtagsfilet mit Rosmarinkartoffeln

Saftig angebratenes Festtags-“Filet” (Seitan) mit einer richtig tiefen, cremigen Pfefferrahmsauce. Dazu Rosmarinkartoffeln mit Crunch-Kante und buntes Ofengemüse. Das ist die Sorte Gericht, bei der am Tisch kurz niemand mehr redet. Im Ofen entsteht der Geschmack über Röstaromen. Die Zutaten deshalb nicht zu eng legen und ausreichend Hitze geben, damit die Oberfläche bräunt, während das Innere saftig bleibt. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden.

4–6 Portionen | 90 Min. | 42 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- Filet & Marinade
- 800 g Seitan
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup
- 2 TL Senf
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Thymian (getrocknet)
- 3 EL Öl
- Pfefferrahm
- 2 Schalotten
- 2 EL Margarine
- 2 EL Tomatenmark
- 150 ml Rotwein (oder Traubensaft + 1 TL Balsamico)
- 500 ml Gemüsebouillon
- 250 ml Sojarahm (Cuisine)
- 2–3 TL grob zerstoßener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Senf
- 1–2 TL Speisestärke
- 2 EL Wasser
- Rosmarinkartoffeln
- 1.2 kg festkochende Kartoffeln
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- Ofengemüse
- 3 Karotten
- 2 Pastinaken (optional, sonst mehr Karotten)
- 1 rote Zwiebel
- 1 Brokkoli oder 400 g Rosenkohl
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL Balsamico

Zubereitung

01 Ofen vorheizen auf 210°C Ober-/Unterhitze.

02 Kartoffeln in Spalten schneiden, mit Öl, Salz, Pfeffer, Rosmarin mischen. Auf ein Blech.

03 Gemüse grob schneiden, mit Öl, Salz, Ahornsirup, Balsamico mischen. Auf zweites Blech.

04 Beides in den Ofen: Kartoffeln 40–45 Min, Gemüse 25–35 Min (Brokkoli eher später dazugeben).

05 Seitan marinieren: Sojasauce, Ahornsirup, Senf, gepressten Knoblauch, Paprika, Thymian, Öl verrühren. Seitan rundum einreiben.

06 Seitan anbraten: In heißer Pfanne 2–3 Min pro Seite kräftig bräunen. Dann Hitze runter, Deckel drauf, 6–8 Min ziehen lassen (damit er saftiger bleibt).

07 Sauce: Schalotten fein hacken, in Margarine glasig. Knoblauch kurz mitbraten.

08 Tomatenmark 1 Min rösten. Mit Rotwein ablöschen, fast einkochen lassen.

09 Bouillon rein, 5 Min köcheln. Sojarahm + Senf rein. Pfeffer grob zerdrücken und dazu.

10 Andicken: Stärke mit Wasser glatt rühren, in die Sauce geben, 1–2 Min köcheln bis cremig. Abschmecken (Salz!).

11 Filet aufschneiden, alles anrichten, Sauce drüber.