

## Solomillo al Platano

### Zutaten:

500 g junges Ochsenfilet (Mittelstück)  
4 Bananen, 1 Zwiebel, 1 Möhre, 2 Tomaten  
Lorbeer und Thymian  
300 ml Rotwein  
50 g Schmalz  
200 g Reis



Einen Terrakotta Bräter mit 30 g Schmalz ausfetten, das Filet (ungewürzt) hineinlegen und 10 bis 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 240 Grad rundum anbraten. Danach den Bräter aus dem Ofen nehmen und die in dünne Scheiben geschnittenen Gemüse (Möhren, Zwiebel, Tomate) zusammen mit 2 in Scheiben geschnittene Bananen, Thymian und zwei Lorbeerblättern um das Fleisch schichten. Danach etwas Pfeffer und eine Prise Salz darüber streuen und mit etwas Wein beträufeln. Die Hitze auf 200 Grad reduzieren, den Bräter zurück in den Backofen und weitere 30 Minuten unter gelegentlichem Beträufeln mit Wein weiter braten.

Danach das Fleisch aus der Form nehmen und bei kleiner Hitze (50 Grad im Backofen) warm stellen. Den Sud mit dem restlichen Rotwein und 100 ml Wasser auffüllen und 2 Minuten einkochen lassen. Danach den Bratensaft durch einen feinen Sieb gießen um die festen Bestandteile zu entfernen.

Die 2 weiteren, in Scheiben geschnittenen, Bananen mit dem restlichen Schmalz kurz anbraten und den gesiebten Bratensaft hinzugeben. 2 Minuten lang leicht erhitzen. Danach das Filet aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und in den Bratensaft legen. Wird getrennt zu dem Reis serviert.



**Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen.**

Alle Informationen zur Isla bonita La Palma, Urlaub und Tauchen finden sie auf der Homepage

<http://www.4dive.org>