Pochiertes Rinderfilet

Fleisch-Gerichte » Rind

Zutaten (4 Personen)

» 1l Rotwein
» Thymian
» Rosmarin
» 1 Lorbeerblatt/ -blätter
» 6-8 Pfefferkörner
» Salz & Pfeffer
» 600g Rinderbraten
» 500g Kartoffel(n)
» 2 Zwiebel(n)
» 100ml Portwein
» 150ml Kalbsfond
» 15g Butter/Margarine
» 500g Möhre(n)
» 500g Blumenkohl
» 2EL Öl
» Petersilie
» bunter Pfeffer

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
16-20€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. 750ml Rotwein, Thymian, Rosmarin, Lorbeer, Pfefferkörner und Salz aufkochen. Fleisch darin bei schwacher Hitze ca. 25min gar ziehen lassen.

2. Kartoffeln in Salzwasser ca. 20min kochen. Kalt abschrecken und die Schale abziehen. Kartoffeln vierteln.

3. Für die Soße Zwiebeln fein würfeln. Mit Rest Rot- und Portwein aufkochen und ca. 10min einkochen lassen. Kalbsfond zufügen, aufkochen und die Butter einrühren. Soße pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Möhren in Scheiben schneiden. Blumenkohl in Röschen teilen. Beides in kochendem Salzwasser 8-10min garen. Öl erhitzen, Kartoffeln darin goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Fleisch aus dem Sud nehmen und in Scheiben schneiden. Mit Kartoffeln, Gemüse und Soße anrichten. Gemüse mit Petersilie und Fleisch mit Pfeffer bestreuen. Evtl. mit Rosmarin garnieren.

Nährwerte: 560kcal/E44g/F19g/KH27g pro Portion

angelegt am: 15.10.2002 Rezept-Nr: 207

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke