Rinderfilet-Spieße mit Preiselbeersauce

Fleisch-Gerichte » Rind

Zutaten (4 Personen)

» 800g Kartoffel(n)
» Kümmel
» 400g Rosenkohl
» Salz & Pfeffer
» 600g Rinderfilet(s)
» Öl
» 50g Tomatenmark
» 100ml Rotwein
» 1 Glas Preiselbeeren

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Kartoffeln mit Schale in kaltem Wasser aufsetzen, etwas Kümmel dazugeben und 25-30min kochen. Abschrecken, pellen und in 2cm dicke Scheiben schneiden. Rosenkohl putzen, waschen und in leicht gesalzenem Wasser 7min kochen, dann abgießen und sofort in kaltem Wasser abschrecken. Rinderfilet in ca. 3-4cm große Würfel schneiden.

2. Filetwürfel, Rosenkohl und Kartoffelscheiben abwechselnd auf die Spieße stecken und in nicht allzu heißem Öl in der Pfanne ca. 8min braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen und mehrmals wenden. Spieße aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

3. Tomatenmark in dem Bratensatz kurz anrösten. Rotwein zugießen und alles etwa zur Hälfte einkochen lassen. Zuletzt Preiselbeeren hinzufügen, alles aufkochen lassen und mit den Spießen anrichten.

angelegt am: 31.05.2003 Rezept-Nr: 327

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