

# Pochiertes Rinderfilet mit Senfgemüse

Fleisch-Gerichte » Rind

## Zutaten (4 Personen)

- » 750ml Instant-Fleisch-Brühe
- » 1 TL Pfeffer
- » 2 Lorbeerblatt/ -blätter
- » 750g Rinderfilet(s)
- » 4 Möhre(n)
- » 4 Stangen Staudensellerie
- » 250g Blumenkohl
- » 250g Brokkoli
- » Salz & Pfeffer
- » 4 EL Butter/Margarine
- » 2 EL Olivenöl
- » 2 EL körniger Senf
- » 1 Bd. Schnittlauch

## Bewertung



### Beschaffung

manchmal im Discounter



### Kosten

11-15€



### Zubereitungszeit

31-60min

## Zubereitung

1. Brühe mit Pfefferkörnern und Lorbeer aufkochen. Fleisch abrausen und in der Brühe 25-30min ziehen lassen.
2. Gemüse waschen, putzen, in Stücke bzw. Röschen teilen. In Salzwasser ca. 10min garen. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. Das Rindfleisch aus der Brühe nehmen und etwa 10min ruhen lassen. Butter und Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Senf einrühren, das Gemüse dazugeben und darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Schnittlauch abrausen, trockenschütteln, in Röllchen schneiden und unter das Senfgemüse heben. Das Fleisch in Scheiben teilen und mit dem Senfgemüse anrichten.

Dazu schmeckt ein Kartoffelgratin.

Nährwerte: 450kcal/E46g/F26g/KH7g pro Portion

angelegt am: 15.10.2003

Rezept-Nr: 587

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