Rinderfilet mit Pistazienkruste

Fleisch-Gerichte » Rind

Zutaten (4 Personen)

» 750g kl. Kartoffel(n)
» 125g Schalotte(n)
» 40g Butter/Margarine
» 30g Weißbrot
» 1 Ei(er)
» 150g geh. Pistazienkerne
» Salz & Pfeffer
» 600g Möhre(n)
» 600g Rinderfilet(s)
» 3 EL Öl
» Petersilie

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, garen, pellen, längs halbieren. Schalotten abziehen. Eine Schalotte fein würfeln, in 20g Butter glasig dünsten. Weißbrotbrösel dazugeben, rösten, abkühlen lassen. Mit Ei und Pistazien verrühren, salzen, pfeffern. Möhren waschen, schälen, längs vierteln, in Stücke teilen. Ofen auf 180°C vorheizen.

2. Fleisch abbrausen, trockentupfen und in vier Medaillons schneiden. Mit Küchengarn in Form binden. Im heißen Öl auf beiden Seiten kräftig anbraten. Salzen, pfeffern und in eine Auflaufform legen. Pistazienmasse auf den Medaillons verteilen. Ca. 10min im Ofen braten. Übrige Schalotten halbieren, mit Möhren in etwas Wasser 10min zugedeckt garen.

3. Kartoffeln im Bratenfett unter Wenden braun braten. Die gehackte Petersilie unterrühren. Gemüse abgießen, in 20g heißer Butter schwenken. Fleisch vom Garn befreien. Mit Kartoffeln, Gemüse auf Tellern anrichten. Mit Petersilie garnieren.

Nährwerte: 610kcal/E42g/F33g/KH35g pro Portion

angelegt am: 02.02.2004 Rezept-Nr: 928

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