

Rinderfilet mit Estragon-Senf

Filet de boeuf à la moutarde



Zutaten für zwei Personen:

200-250 g Rinderfilet
2-3 TL Estragonsenf
1-2 EL Olivenöl
1 Ecke Butter
1/2 Zwiebel
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1/2 Zwiebel
etwas Mehl zum Bestäuben
ein Schuss trockener Weißwein
75 ml Rinderbrühe
30 ml Sahne

1. Zwiebel sehr fein würfeln. In Olivenöl und Butter in einer beschichteten Pfanne bei milder Hitze glasig braten.
2. Rinderfilet in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Fleisch zwischen Klarsichtfolie (aus Gefrierbeuteln geschnitten) dünn klopfen.
3. Rinderfiletscheiben auf der einen Seite leicht salzen, pfeffern, dünn mit Estragon-Senf bestreichen und mit den glasierten Zwiebelwürfeln belegen. Mit einer schweren Messerklinge gut anklopfen. Die Zwiebeln auf dem Fleisch mit einem Hauch Mehl bestäuben.
4. Eine große beschichtete Pfanne verwenden. Die

- Rinderfiletscheiben portionsweise mit den Zwiebeln nach unten in das aufschäumende Olivenöl-Butter-Gemisch legen. Wenn die Scheiben auf der Oberseite zu "schwitzen" beginnen, mit Salz und Pfeffer würzen, umdrehen, vom Herd nehmen und noch ganz kurz nachziehen lassen. In Alufolie warm stellen.
5. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen, Rinderbrühe angießen, Sahne zugeben. Etwas köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 6. Filets auf heißen Tellern anrichten.

Hinweise:

Dazu reicht man gedämpfte rote Kartoffeln und gedünstete Zucchini. Die Garnitur auf den Filetscheiben sind rote und grüne Paprikaschnitze.

Auf dem Bild ist die Sauce noch mit grünen Pfefferkörnern verfeinert. Grüne Pfefferkörner in geschmacklich guter Qualität sind aber sehr schwer zu bekommen, daher rate ich hier zu Vorsicht.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Hauptspeisen, Fleisch, Rind, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 08.01.2023