

Rosa gebratenes Rinderfilet mit mediterranem Gemüse



Zutaten für zwei Personen:

250-300 g Rinderfilet am Stück

1/2 EL Olivenöl

30 ml Noilly Prat

75 ml Rinderbrühe

1 EL Crème fraîche

1 TL grobkörniger Senf

100 g Champignons

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Mediterranes Gemüse:

1/2 rote Zwiebel

Je 1/4 einer roten, gelben,
grünen Paprika

1/3 einer Aubergine

1/2 mittlerer Zucchini

1-2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Backofen auf 130°
vorheizen. Einen Rost auf
mittlerer Stellung einhän-
gen, darunter ein Back-
blech als Fettpfanne.

2. Rinderfilet Zimmertem-
peratur annehmen lassen.
In einer beschichteten
Pfanne mit wenig Olivenöl
auf allen Seiten anbraten.

3. Rinderfilet auf dem Rost
in etwa 45 min fertig
garen. Es sollte dann
innen noch leicht rosa
sein.

4. Bratensatz mit Noilly
Prat und Rinderbrühe
ablöschen und etwas
einköcheln. Crème fraîche
und Senf unterrühren. Die
geputzten und in Scheiben

geschnittenen Champig-
nons in der Sauce einige
Minuten köcheln lassen.

5. Das Rinderfilet vor dem
Aufschneiden einige
Minuten ruhen lassen.

Mediterranes Gemüse:

1. Zwiebel in Abschnitte
teilen, Paprika, Aubergine
und Zucchini putzen und
würfeln.

2. Zuerst die Zwiebeln
anbraten, dann Paprika
und Auberginenwürfel
zufügen und auf kleinerer
Hitze geduldig braten.
Zum Schluss die
Zucchiniwürfel zufügen-
den und einige Minuten
mitbraten. Mit Salz und
Pfeffer abschmecken.

Hinweise:

Die Bratdauer im Ofen
muss erprobt werden, die
Backöfen sind doch sehr
unterschiedlich.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35
min, Gesamtzeit ca. 60
min, Hauptspeisen, Fleisch,
Rind, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 20.01.2023