

Karlheinz Hauser Montag, 31. Mai 2010

Rinderfilet mit Champignons auf Rahmkohlrabi, Rezept für 4 Personen

Zutaten:

1 Bund gemischte Kräuter (glatte Petersilie, Kerbel, Thymian, Rosmarin)
600 g Rinderfilet
etwas Salz, Pfeffer
1 EL Butter
1 EL Olivenöl
500 g Champignons
1 Schalotte
3 Stiele glatte Petersilie
2 EL Sonnenblumenöl
3 EL Butter
2 Zweige Thymian
100 ml Weißwein
250 ml Sahne
100 ml Geflügelbrühe
2 Spritzer Zitronensaft
2 Kohlrabi
1 Prise Zucker
100 ml Rinderjus
etwas Steakpfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 140 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen. Die gemischten Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Das Rinderfilet mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und in einer beschichteten Pfanne mit 1 EL Olivenöl kurz und scharf anbraten. Dann das Fleisch in einer Bräter geben und bei 140 Grad im Ofen ca. 40 Minuten garen, heraus nehmen und in einer Pfanne mit 1 EL schaumiger Butter noch mal kurz braten, in den gehackten Kräutern wälzen, sodass es vollkommen mit Kräutern ummantelt ist.

Das gegarte Fleisch herausnehmen und etwa 5 Minuten ruhen lassen. Die Champignons putzen und vierteln. Schalotte schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. In einem Topf mit Öl und 1 EL Butter die Champignons mit einem Thymianzweig anschwitzen. Die Schalotten hinzugeben und mit Weißwein ablöschen und diesen einkochen. Dann mit 150 ml Sahne und 50 ml Brühe auffüllen. Mit Salz und Pfeffer, 1 Spritzer Zitronensaft sowie etwas gehackter Petersilie abschmecken.

Den Kohlrabi waschen und schälen. Mit einem Spiralschneider den Kohlrabi zu langen Nudeln schneiden. Mit Hilfe des Gemüseschneiders aus dem Kohlrabi die Nudeln herstellen. In einem Topf mit 2 EL Butter Kohlrabinudeln anschwitzen, mit 100 ml Sahne und 50 ml Brühe ablöschen und langsam einkochen lassen mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken.

Jus mit einem Thymianzweig erwärmen. Das Fleisch in Scheiben schneiden. Kohlrabi auf vorgewärmten Teller mittig anrichten, darauf eine Scheibe vom

Rinderfilet legen, mit Steakpfeffer nachwürzen. Mit den Champignons und etwas Thymianjus vollenden.

Pro Portion: 459 kcal / 1920 kJ

6 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 28 g Fett