

# Rindsfiletstreifen rassig gewürzt



Rezept für 4 Personen

## Zubereitungsbeschreibung

### Backofen:

Den Backofen auf 70 Grad (Umluftbackofen auf 50 Grad) vorheizen

### Bratpfanne, Olivenöl und Butter, Rindsfiletstreifen:

In einer Bratpfanne das Olivenöl mitsamt Butter erhitzen und die mit einem Fleischgewürz gewürzten Fleischstücke allseits – portionenweise – scharf anbraten. Danach die Fleischstreifen entnehmen und im Backofen warm stellen.

### Bratpfanne, Zwiebeln, Knoblauch:

In derselben Bratpfanne, in welcher zuvor das Fleisch angebraten wurde die Hitze reduzieren und die Zwiebeln und den Knoblauch glasig dünsten. Bei Bedarf noch etwas Olivenöl zugeben

### Champignons:

Jetzt die Champignons dazugeben und mitdünsten. Solange dünsten bis die sich bildende Flüssigkeit fast völlig verdampft ist

### Mehl, Weisswein, Rahm, Crème fraîche, Sardellefilets, Kapern, Sambal Olek, Pilzpulver:

Der Inhalt der Bratpfanne mit dem Mehl bestäuben. Mit dem Weisswein ablöschen. Jetzt Rahm, Crème fraîche, Sardellenfilets, Kapern, Sambal Olek sowie das Pilzpulver zugeben und 10 Minuten – auf kleinem Feuer – köcheln lassen. Zehn Minuten sollten es sein, damit sich der Mehlgeschmack verliert

### Worchestersauce, Aromat, Salz, Pfeffer aus der Mühle:

Die Worchestersauce zugeben und mit kräftig Aromat, Salz sowie Pfeffer aus der Mühle abschmecken

### Filetstreifen, Petersilie:

Die Filetstreifen sowie die Petersilie zugeben und nur noch warm werden lassen

### Anrichten:

Auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit den auf die Seite gelegten Petersilienzweige dekorieren

### Beilage:

Dazu passt ein Trockenreis, schmale Eiernudeln oder Spaghetti, Spätzle (Chnöpfli) oder eine frische, knusprige Baguette (Französisches Stangenweissbrot)

### HINWEIS

Anstelle von Rindsfilet kann Rindshuft oder Rinds-Entrecôte), Pferdefilet oder Schweinsfilet oder Truthahn- oder Pouletbrust verwendet werden

Wer Kapern nicht liebt lässt sie weg

Die Sardellenfilets sollten Sie unbedingt verwenden (auch wenn Esser dabei sind die den Sardellengeschmack nicht mögen), da man diese nicht mehr herauschmeckt nach der Zubereitung

## Bemerkungen

Pilzpulver besteht aus verschiedenen gedörrten Pilzen (z.B. Steinpilze, Maronenröhrlinge, Edelreizker, Judasohren, usw.), die fein gemahlen werden. In einem luftdicht geschlossenen Glas ist das Pilzpulver – im Kühlschrank – jahrelang haltbar

kneboglocuntzletlopfkmt vsnprsbfnlotrfucvft culikscu FSGABDC

Bewertung (max. 5 Sterne)



## Zutaten

### 600 gr Rindsfilet

zuerst in 1 cm dicke Scheiben und danach in fingerdicke Streifen geschnitten. Das Fleisch unmittelbar vor dem Anbraten mit einem Fleischgewürz würzen (bei Fehlen eines Fleischgewürzes: Mischen Sie 1/2 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer, 1/2 TL Curry (Madrass), 1/2 TL Paprikapulver, scharf)

Einen kräftigen Schuss **Olivenöl**, kalt gepresst sowie **1 EL Butter** für das Anbraten des Fleisches

### 200 gr Champignons

braun, geputzt, kleine Pilze halbieren, grosse vierteilen

### 2 TL Pilzpulver

(siehe das Rezept «Pilzpulver selbst hergestellt» in dieser Rezeptdatenbank)

### 2 Zwiebeln

geschält und in Würfel geschnitten

### 3 Zehen Knoblauch

geschält, fein gehackt (oder gepresst)

### 1 EL Mehl

für das Bestäuben des Fleisches

### 1 dl Weisswein, trocken

für das Auflösen des Bratenrückstandes in der Bratpfanne

### 2 dl Rahm (Sahne)

1 **Becher Crème fraîche**

### 2 TL Rindsbouillongranulat

(oder 1 Rindsbouillonwürfel) in 1 dl heissem Wasser aufgelöst

### 2 TL Kapern

(aus dem Glas)

### 8 Sardellenfilets

aus der Dose, abgetropft und fein gehackt

### 2 EL Worchestersauce

### 1 TL Sambal Olek (oder Harissa)

Vielleicht nehmen Sie zuerst nur eine MSP Sambal Olek und würzen – bei Bedarf – nach Aromat, Salz, Pfeffer aus der Mühle

### 1/2 Bund Petersilie, glattblättrig

die Blätter davon fein hacken. Einige kurze Zweige auf die Seite stellen für die Dekoration auf dem Teller