

Rinderfilet

Zubereitet mit: Pfanni

ca. 45 min | einfach

Zutaten

für 6 Portionen

- 1 Innenbeutel PFANNI Kartoffel Püree - Das Herzhafte
- 1/2 Bund Thymian
- 100 g Pecorino-Käse
- 2 Eier
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Kartoffelstärke
- Jodsalz
- Pfeffer frisch gemahlen
- Öl zum Frittieren + 2 EL Öl
- 3 Scheiben Toastbrot
- 100 g Walnüsse
- 80 g Margarine
- 3 Schalotten
- 900 g Medaillons aus dem Rinderfilet (6 Stück je 150 g)
- 150 ml Rotwein
- 400 ml Kalbsfond
- 800 g grüne Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 EL MONDAMIN Saucenbinder zum Andicken von dunklen Saucen

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	3081 kJ
Energie (Kilokalorien):	737 kcal
Fett:	43 g
davon gesättigte Fettsäuren:	12 g
Kohlenhydrate:	30 g
davon Zucker:	6,6 g
Ballaststoffe:	5,5 g
Eiweiß:	51 g
Salz:	1,4 g

Zubereitung

1. Für die Käsenocken 1 Innenbeutel Pfanni Kartoffelpüree nach Packungsanleitung, jedoch nur mit 300 ml Wasser zubereiten. 1/2 Bund Thymian fein hacken. 100 g Pecorino grob reiben. Käse, 1 EL Thymian, 1 Ei, 1 TL Backpulver und 2 EL Kartoffelstärke zum Püree geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Öl erhitzen. Mit Hilfe von 2 Esslöffeln Nocken vom Kartoffelteig abstechen und im heißen Öl goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm halten.

2. Für die Nusskruste 3 Scheiben Toastbrot entrinden und in Würfel schneiden. 100 g Nüsse und Brotwürfel in der Küchenmaschine mahlen. 60 g Margarine und 1 Ei zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. 3 Schalotten abziehen und fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. 6 Rinderfilet-Medaillons darin etwa 1-2 Minuten pro Seite anbraten. Auf ein Backblech legen. Schalotten im Bratfett andünsten. Mit 150 ml Rotwein ablöschen. 400 ml Kalbsfond zugeben und etwa auf die Hälfte einkochen.

3. Backofen auf 200 °C (Umluft: 180 °C) vorheizen. Rinderfilet-Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 2 cm dick mit der Nussmasse bestreichen. Rinderfilet im Backofen etwa 8 Minuten gratinieren.

4. 800 g Bohnen abspülen, putzen. Zwiebel abziehen, fein würfeln. 20 g Margarine schmelzen, Zwiebelwürfel dünsten, Bohnen zugeben und mit 150 ml Wasser etwa 20 Minuten garen. Restlichen Thymian zu den Bohnen geben. Mit Salz würzen.

5. Vor dem Anrichten Soße mit 1 EL Saucenbinder binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rinderfilet, Käsenocken, Soße und Bohnen auf Tellern anrichten.

Tipps zu diesem Rezept

Nährwerte ohne Fettaufnahme beim Frittieren

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 45 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen