

Pochiertes Rinderfilet mit Zitronen-Senf-Sauce

Zubereitet mit: Mondamin

ca. 60 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 600 g Rinderfilet
- 600 ml Rinderfond (aus dem Glas)
- 2 Fenchelknollen
- 2 große Karotten
- 2 EL Butter
- Jodsalz
- Pfeffer
- 3-4 EL körniger Dijonsenf
- 1-2 EL Zitronensaft
- 2-3 EL MONDAMIN Saucenbinder, hell
- 1 Prise Zucker

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1642 kJ
Energie (Kilokalorien):	392 kcal
Fett:	17 g
davon gesättigte Fettsäuren:	8 g
Kohlenhydrate:	17 g
davon Zucker:	11 g
Ballaststoffe:	4,1 g
Eiweiß:	42 g
Salz:	1,5 g

Zubereitung

1. Rinderfilet abspülen. Rinderfond in einem Topf aufkochen. Rinderfilet hineingeben und bei schwacher Hitze ca. 30-40 Minuten gar ziehen lassen, dabei ab und zu wenden.

2. Fenchelknollen putzen, abspülen und das Grün beiseite legen. Fenchel halbieren oder vierteln. Karotten schälen und klein schneiden. Karotten und Fenchel in der Butter ca. 12-15 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Rinderfilet aus dem Fond nehmen und warm stellen. 400 ml Fond abmessen (restlichen Fond einfrieren und anderweitig verwenden) und mit Senf und Zitronensaft in einem Topf verrühren. Aufkochen, Saucenbinder einstreuen und 1 Minute köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Etwas

Fenchelgrün hacken und in die Sauce einrühren. Rinderfilet aufschneiden und zusammen mit der Sauce und dem Gemüse anrichten.

Tipps zu diesem Rezept

Zum Sparen: Statt Rinderfond Fleischbrühe verwenden.

Espuma: Statt körnigem Senf, einfachen Dijonsenf nehmen und die Sauce nur mit einem Esslöffel MONDAMIN Saucenbinder zubereiten. Vor dem Einfüllen in den ISI-Whip die Sauce durch ein feines Haarsieb geben. Mit großer Tülle die Sauce kurz vor dem Servieren in eine Sauciere geben oder noch besser auf die angerichteten Teller aufspritzen.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 20 min Kochzeit: 40 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