

Gefülltes Rinderfilet mit Kürbis-Chili-Sauce

Zubereitet mit: Mondamin

ca. 60 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 600 g Rinderfilet (möglichst aus dem dicken Mittelstück)
- Jodsalz
- Pfeffer
- 1 Stange Porree
- 6 getrocknete Feigen
- 30 g Walnüsse
- 4 TL frische Thymianblättchen
- 2 EL Öl
- 1 kleine rote Chilischote
- 125 ml Rotwein (ersatzweise Fleischbrühe)
- 400 ml Fleischbrühe (Instant)
- 70 g Kürbisfruchtfleisch
- 3 EL MONDAMIN Saucenbinder, dunkel
- Küchengarn

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1864 kJ
Energie (Kilokalorien):	444 kcal
Fett:	19 g
davon gesättigte Fettsäuren:	4 g
Kohlenhydrate:	25 g
davon Zucker:	21 g
Ballaststoffe:	5 g
Eiweiß:	36 g
Salz:	1,2 g

Zubereitung

1. Rinderfilet trocken tupfen und längs auf- aber nicht durchschneiden. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Porree den weißen Teil abschneiden (anderweitig verwenden), den Porree dann putzen und längs halbieren. Porree gründlich abspülen und in Salzwasser 1 Minute blanchieren. Porree kalt abschrecken und trocken tupfen. Fleischinnenseiten mit Porreestreifen belegen. Feigen fein hacken. Walnüsse hacken und in einer kleinen beschichteten Pfanne kurz rösten. Feigen mit Walnüssen und

Thymian vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Masse auf den Porreestreifen gleichmäßig verteilen und das Fleisch zusammenklappen. Fleisch mit Küchengarn zusammenbinden.

2. Öl in einem Bräter erhitzen, Rinderfilet darin ringsum anbraten. Chilischote putzen, abspülen und fein schneiden. Chili im Bratfett kurz mit anschmoren. Bratensatz mit Rotwein ablöschen und den Brühe angießen. Fleisch zugedeckt ca. 30-40 Minuten bei schwacher Hitze garen.

3. In der Zwischenzeit Kürbis sehr fein würfeln. In Salzwasser ca. 3-4 Minuten nicht zu weich kochen. Rinderfilet aus dem Bratenfond nehmen und warm stellen. Saucenbinder in den Bratenfond einrühren und 1 Minute unter Rühren köcheln lassen. Kürbis abgießen und in die Sauce geben. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Rinderfilet in Scheiben schneiden und zusammen mit der Sauce anrichten.

Tipps zu diesem Rezept

Innerhalb eines 3-Gang-Menüs reicht das Rezept auch für 6 Personen.

Dazu passt: Tagliatelle und Brokkoli oder Prinzessbohnen.

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