

RINDERFILET

auf Graupen-Risotto mit Bärlauch und Zuckerschoten

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Bund Bärlauch
- 50 ml Olivenöl
- 60 g geriebener Hartkäse, z. B. Parmigiano Reggiano
- 1 EL Pinienkerne
- 1 kg Rinderfilet
- je 1 EL gehackter Thymian und Rosmarin
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 5 EL Butterschmalz
- 3 Schalotten
- 2 EL Butter
- 300 g Graupen
- 100 ml trockener Weißwein
- 1,4 l Gemüsebrühe
- 200 g Zuckerschoten, ersatzweise tiefgefroren
- 2 Möhren



RINDERFILET

auf Graupen-Risotto mit Bärlauch und Zuckerschoten



Pro Portion: 714 kcal / 2985 kJ
E: 47 g • K: 45 g • F: 36 g • BE: 3,5

ZUBEREITUNG:

Bärlauch waschen, trocken tupfen und mit Olivenöl, der Hälfte vom Hartkäse und Pinienkernen zu einem Pesto pürieren. Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen. Rinderfilet trocken tupfen und mit Thymian, Rosmarin, Meersalz und Pfeffer würzen. Dann im erhitzten Butterschmalz von allen Seiten anbraten und für ca. 20 Minuten auf mittlerer Schiene in den Backofen geben. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Schalottenwürfel darin anschwitzen. Graupen zufügen und mit Weißwein ablöschen. Ein Drittel der Brühe aufgießen und unter Rühren einkochen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Diesen Schritt wiederholen. Zuckerschoten waschen und in Stücke schneiden, Möhren schälen und würfeln. Zuckerschoten, Möhren und den Rest der Brühe dazu geben. Nachdem die Brühe eingekocht ist, das Pesto unter das Graupen-Risotto geben. Rinderfilet aus dem Ofen nehmen, in dünne Scheiben schneiden und mit dem Risotto auf Tellern anrichten. Mit restlichem Hartkäse bestreut servieren.