

RINDERFILET-MEDAILLONS MIT CHAMPIGNON CAMEMBERT UND GEMÜSE



REZEPT
für 4 Portionen



ZUTATEN FÜR DAS RINDERFILET

4 Rinderfiletmedaillons (à 200 g)
4 EL Pflanzenöl
4 Tomatenscheiben
4 Scheiben Champignon Camembert Rahm
100 ml Rinderfond
4 Tomatenhälften
Salz, gemahlener Pfeffer

FÜR DAS GEMÜSE

80 g Zuckerschoten
100 g grüner Spargel (dünne Stangen)
100 g Kohlrabi
100 g gelbe Rüben
1 EL gehackte Petersilie
1 TL Frühlingszwiebelringe
1 EL Olivenöl
4 Basilikumblättchen

ZUBEREITUNG

Zuckerschoten und Spargel waschen, trocken tupfen, harte Enden entfernen. Kohlrabi putzen, die zarten Blätter zur Seite legen. Kohlrabi und gelbe Rüben schälen und in Stifte schneiden. Gemüse im Dämpfeinsatz ca. 10 Minuten garen.

Fleisch im heißen Öl von beiden Seiten ca. 4 Minuten braten. Anschließend in eine feuerfeste Form legen, mit je einer Scheibe Tomate und Champignon Camembert belegen. Unter dem vorgeheizten Grill überbacken und warm stellen. Bratensatz mit dem Fond lösen, unter Rühren aufkochen, durch ein Sieb gießen, salzen und pfeffern. Tomatenhälften grillen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen; Frühlingszwiebelringe und Petersilie kurz anschwitzen, Kohlrabi-Blättchen und das gedämpfte Gemüse zufügen, salzen und pfeffern. Fleisch und Gemüse auf den Tellern anrichten, mit den Grilltomaten und den Basilikumblättchen garnieren.

(Rezeptidee und Foto: www.milchland-bayern.de)

Weitere Rezepte unter: www.kaeserei-champignon.de