

Filet-Boeuf Stroganoff mit Spätzle

Für 2 Personen

300 g Rinderfilet	50 g Champignons, braun	75 g Gewürzgurken
75 g Rote-Bete	1 Zwiebel	3 Eier
250 g Mehl	20 g Butter	100 g Crème-fraîche
125 ml Rinderfond	130 ml Milch	125 ml Rotwein, trocken
4 cl Weinbrand	1 Muskatnuss	Olivenöl
Salz	Pfeffer, weiß	Pfeffer, schwarz

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen, zuerst in Scheiben und anschließend in Streifen schneiden und abschließend in dem Weinbrand einlegen. In einer Schüssel aus Mehl, Eiern, einer Prise Salz und der Milch einen zähen, klebrigen Spätzleteig herstellen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und darin das Fleisch portionsweise kurz anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in Ringe schneiden. Die Champignons putzen. Die Gewürzgurken in Streifen schneiden und die Rote-Bete vierteln. Die Zwiebelringe im Bratfett glasig dünsten und mit dem Rinderfond ablöschen. Anschließend die Champignons hinzufügen, kurz mitdünsten und den Rotwein und die Crème-fraîche dazugießen und das Ganze aufkochen lassen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und den Teig Nach und Nach hineinschaben. Sobald die Spätzle oben schwimmen, diese einige Male aufwallen lassen und mit einem Schaumlöffel herausschöpfen. Die Spätzle sofort in kaltes Wasser geben und anschließend in ein Sieb schütten. Mehrmals mit kaltem Wasser spülen und gründlich abtropfen lassen. Die Butter in einer Pfanne schäumend erhitzen und darin die Spätzle schwenken. von der Muskatnuss reiben und die Spätzle mit Salz, wenig Pfeffer und Muskatnuss würzen. Das Fleisch, die Gewürzgurken und die Rote-Bete in die Soße geben und kurz erhitzen. Die Spätzle und das Boef Stroganoff auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Schulz am 14. Dezember 2009