

Rinder-Filet-Spitzen mit Pilz-Soße, Basmati-Reis

Für zwei Personen

200 g Rinderfilet	250 g Basmatireis	200 g gemischte Pilze
150 g junger Spinat	2 kleine rote Zwiebeln	3 Knoblauchzehen
1 unbehandelte Zitrone	1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
100 g Cornichons	4 EL Magermilchjoghurt	50 ml fettarme Milch
20 ml Weinbrand	2 TL edelsüßes Paprikapulver	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Den Thymian mit in den Topf geben und den Reis darin garen. Den Spinat verlesen und waschen. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und den Spinat darin garen. Die Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Die Cornichons ebenfalls in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Petersilie abzupfen, hacken und mit etwas Gurkenwasser und einer Prise Salz unter die Zwiebeln und die Cornichons mischen und alles gut vermengen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Die Pilze putzen und grob zerteilen und in der heißen Pfanne anbraten. Den Knoblauch abziehen, in die Pfanne pressen und zwei Drittel des Petersilien-Pickles untermengen. Anschließend die gebratenen Pilze auf einen Teller legen. Die Schale der Zitrone abreiben. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer, dem Paprikapulver und der Zitronenschale würzen. In der Pfanne, in der die Pilze angeröstet wurden, das Fleisch anbraten. Danach den Weinbrand über das Fleisch gießen, flambieren und die Flammen erlöschen lassen. Nun die Pilze wieder dazugeben, den Joghurt und die Milch untermischen und alles zum Kochen bringen. Die Rinderfiletspitzen mit der Pilzsaucen, dem Basmatireis und dem Zwiebel-Petersilien-Pickle auf Tellern anrichten, mit dem Spinat garnieren und servieren.

Cornelius Wiegmann am 29. Januar 2014