

Stroganoff mit Stangenbohnen und Schmand-Knödeln

Für zwei Personen

Für das Stroganoff:

500 g Rinderfilet	200 g braune Champignons	2 Zwiebeln
100 g Gewürzgurken	125 ml trockener Rotwein	120 ml Gemüsefond
50 ml Sahne	150 g saure Sahne	1 EL Tomatenmark
1 EL Mehl	neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Stangenbohnen:

250 g Stangenbohnen	50 g Semmelbrösel	3 EL Butter
6 Stängel Bohnenkraut	Salz	Pfeffer

Für die Schmand-Knödel:

400 g Vollkorn-Toast	1 Zwiebel	2 Eier, (Eigelbe)
300 g Schmand	100 ml Milch	1 Bund Schnittlauch
50 g Mehl	1 EL Butter	Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Für das Stroganoff:

Rinderfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln. Champignons putzen und klein schneiden. Gewürzgurken zerkleinern.

In einer Pfanne Öl erhitzen und Zwiebeln glasig andünsten. Fleisch hinzufügen und 2-3 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Champignons in die Pfanne geben, anbraten und ebenfalls beiseite stellen. Tomatenmark im Bratensatz anschwitzen, mit Rotwein ablöschen und mit Gemüsefond auffüllen. Einkochen lassen.

Mehl mit Sahne verrühren und zur Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch, Champignons und Gewürzgurken in die Sauce geben und noch einmal kurz erhitzen.

Für die Stangenbohnen:

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Bohnen putzen und in Salzwasser circa zehn Minuten bissfest garen. Abschütten. Butter zerlassen, Semmelbrösel hinzufügen und bräunen lassen. Bohnenkraut abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Butterbrösel und Bohnenkraut auf Stangenbohnen anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Schmand-Knödel:

In einem Topf gesalzenes Wasser erhitzen.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden. Eier trennen. Zwiebel abziehen und fein hacken. Butter erhitzen, Zwiebel glasig anschwitzen. Toastbrot klein würfeln und mit Eigelben, Schmand, Zwiebeln, Milch und Schnittlauch vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Hände bemehlen, aus dem Teig kleine Knödel formen und diese circa 15 Minuten in siedendem Salzwasser garen. Mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser nehmen.

Stroganoff mit Saurer Sahne garnieren, mit Stangenbohnen und Schmand-Knödeln auf Tellern anrichten und servieren.

Uschi Malzburg am 25. Januar 2017