

Boeuf Stroganoff mit Kartoffel-Püree, Rosenkohl

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

250 g Rinderfiletspitzen	1 Zwiebel	250 g frische Champignons
3 Gewürzgurken	150 ml Rinderfond	50 ml Weißwein, trocken
150 ml saure Sahne	Mehl	2 TL mittelscharfer Senf
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	1 EL Butterschmalz	Salz
Pfeffer	1 Bund Petersilie, für die Garnitur	

Für das Kartoffel-Püree:

200 g mehligk. Kartoffeln	200 g Pastinaken	250 ml Milch
75 ml Sahne	20 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
Muskat	Salz	Pfeffer

Für den Rosenkohl:

300 g Rosenkohl	1 EL Butter	Muskat
Salz	Pfeffer	1 Zweig Petersilie

Für das Fleisch:

Filetspitzen in sehr dünne Streifen von etwa 4 x 4 mm Durchmesser und maximal 5 cm Länge schneiden. Die Gewürzgurken nach demselben Prinzip in etwas dickere Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in dünne Halbringe schneiden. Champignons putzen und hauchdünn schneiden. In einer Pfanne mit erhöhtem Rand Butterschmalz erhitzen, die Filetstreifen mit Mehl bestäuben und scharf in dem Butterschmalz anbraten. Zwiebelringe kurz mitbraten. Fleisch und Zwiebeln warm stellen.

Champignons in etwas Butterschmalz anbraten, Gurken und angebratene Zwiebelringe dazugeben. Mit Mehl bestäuben, kurz durchrösten, dann mit dem Rinderfond und etwas Weißwein ablöschen. Circa 15 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Saure Sahne einrühren und mit Salz, Senf, Zucker und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss das gebratene Fleisch hinzugeben und für circa eine Minute in der Pfanne ziehen lassen.

Petersilie waschen, hacken und über das Fleisch streuen.

Für das Kartoffel-Püree:

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Pastinaken und Kartoffeln schälen und würfeln. Mit Muskat würzen und im Salzwasser gar kochen. Die gekochten Kartoffeln und Pastinaken danach durch eine Kartoffelpresse drücken. 200 ml Milch, Sahne und Butter zufügen und mit einem Holzlöffel kräftig umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken wedeln und klein hacken. Mit 50 ml Milch verrühren und über das Püree geben.

Für den Rosenkohl:

In einem Topf Wasser, einen TL Salz und einer Messerspitze Muskat zum Kochen bringen.

Dem Rosenkohl die äußeren Blätter entfernen und circa 8 Minuten kochen.

In einer Pfanne Butter erhitzen und den Rosenkohl darin schwenken. Mit Muskat, Salz und Pfeffer nochmals abschmecken.

Mit einem Zweig Petersilie garnieren.

Boeuf Stroganoff zusammen mit dem Kartoffel-Pastinaken-Püree und dem Rosenkohl auf einem Teller anrichten und servieren.

Johanna Bell-Hartl am 30. Januar 2017