

Boeuf Stroganoff mit Spätzle

Für zwei Personen

Für das Boeuf Stroganoff:

300 g Rinderfilet	100 g Champignons	1 kl. vorgeg. rote Beete
2 Gewürzgurken	3 Schalotten	125 ml Sahne
50 g saure Sahne	1 TL scharfer Senf	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
50 g Butter	2 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Spätzle:

200 g Spätzlemehl	2 Eier	50 g Butter
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Salz	

Das Filet waschen trockentupfen und in 2 cm dicke Streifen schneiden.

Die Gewürzgurken und die Hälfte der roten Beete der Länge nach halbieren und in dünne Streifen schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. Champignons putzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Filetstreifen 2 Minuten anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in die Pfanne geben und die Schalotten, Champignons, rote Beete und Gewürzgurken anbraten. Mit der Sahne und sauren Sahne ablöschen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Den Senf und die Petersilie hinzugeben und ca. 5 Minuten mitköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch hineingeben und gut vermengen.

Für die Spätzle:

In einem großen Topf ca. 2 Liter Wasser zum Kochen bringen.

Mehl, Eier, etwas Salz und 200 ml kaltes Wasser in eine Schüssel geben und mit dem Handmixer so lang mixen, bis der Teig blasen wirft.

Den Teig durch die Spätzlereibe in den Topf streichen. Herausnehmen, sobald die Spätzle oben schwimmen und mit kaltem Wasser kurz abschrecken. In etwas Butter schwenken und mit gehackter Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Franz Xaver List am 19. September 2019