

Stroganoff mit Petersilien-Kartoffeln, Prinzessbohnen

Für zwei Personen

Für das Stroganoff:

400 g Rinderfilet	250 g weiße Champignons	250 g braune Champignons
3 Essiggurken	2 Zwiebeln	4 Knoblauchzehen
50 g Butter	250 g Crème-fraîche	500 ml Sahne
2 EL Tomatenketchup	2 EL mittelscharfer Senf	200 ml Rinderfond
100 ml weißer Balsamicoessig	½ Bund glatte Petersilie	1 Bund Schnittlauch
4 Zweige Dill	2 EL Mehl	Rapsöl, Salz, Pfeffer

Für die Petersilienkartoffeln:

5 mittelgr. festk. Kartoffeln	100 g Butter	½ Bund glatte Petersilie
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	2 EL Kümmelsamen	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Bohnen:

40 g Prinzessbohnen	70 g Butter	20 g getrock. Bohnenkraut
Salz	Pfeffer	

Für die Brösel:

140 g Butter	200 g Semmelbrösel
--------------	--------------------

Für das Stroganoff: Das Fleisch waschen, trockentupfen und in gleich große Stücke schneiden. In einer Pfanne mit Rapsöl von allen Seiten scharf anbraten.

Leicht salzen und pfeffern, dann Butter hinzugeben. Zwei Knoblauchzehen andrücken und mit Schale zum Aromatisieren in die Pfanne geben. Knoblauch nach dem Braten entfernen, Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Beide Champignonsorten putzen und klein schneiden. Zwiebeln und restlichen Knoblauch abziehen und hacken. Zwiebeln und Knoblauch in der zuvor verwendeten Pfanne anbraten, dann mit Mehl bestäuben. Pilze hinzugeben und mitbraten. Ketchup und Senf einrühren. Anschließend mit Fond ablöschen und Sahne sowie Crème fraîche einrühren. Essig dazugeben und alles einkochen lassen.

Petersilie, Schnittlauch und Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zusammen mit dem angebratenen Filet in die Pfanne zur Sauce geben, alles gut schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Petersilienkartoffeln: Kartoffel schälen. Wasser in einem Topf mit Kümmelsamen und Salz aufsetzen und Kartoffeln darin ca. 20 bis 25 Minuten garen. Anschließend aus dem Wasser nehmen und pellen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, salzen, pfeffern und mit gemahlenem Kümmel und Muskatnuss aromatisieren.

Kartoffeln hineingeben. Dann Petersilie dazugeben und alles gut schwenken.

Für die Bohnen: Bohnen putzen, die Enden zuschneiden und in sehr salzigem Wasser 3 Minuten blanchieren. Aus dem Wasser nehmen und etwas abtropfen lassen. Nicht in Eiswasser abschrecken. Eine Pfanne aufstellen, Butter darin auslassen und Bohnen mit Bohnenkraut darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Brösel: Butter in eine Pfanne geben und aufschäumen. Brösel hinzugeben und gut schwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Laurenz Schmid am 08. Juli 2020