

Boeuff Stroganoff mit cremigem Buchweizen

Für 4 Personen

Für das Fleisch:

| | | |
|-------------------|--------------------------|----------------------|
| 500 g Rinderfilet | 150 g Zwiebel | 3 Essiggurke |
| 1/2 rote Bete | 8 Champignons | 1 Knoblauchzehe |
| 1 TL grober Senf | 1 TL Tomatenmark | 0,1 l roten Portwein |
| 0,2 l saure Sahne | 1 kleiner Zweig Rosmarin | 3 EL Keimöl |

Für das Fleisch:

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.

Zwiebel würfeln, Gurken und rote Bete in Streifen schneiden. Pilze in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin das Fleisch kurz und scharf anbraten, wieder herausnehmen und warmhalten. Im Bratenansatz Zwiebel, Gurke, Rote Bete, Pilze und Knoblauch angebraten, Senf und Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten. Mit Portwein ablöschen, jetzt die Sahne auffüllen. Kräuter dazugeben, aufkochen lassen und abschmecken.

Für den Buchweizen:

Zutaten für 4 Personen:

20 g getrock. Steinpilze

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

$\frac{1}{2}$ kleine Stange Lauch

2 EL Butter

350 g Buchweizen

700 ml Rinderbrühe

1 Zweig Petersilie

Salz, Pfeffer

Pilze in einem Mixer fein zerkleinern. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Lauch putzen, längs einschneiden, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden.

Butter zerlassen, Zwiebel, Knoblauch, und Lauch darin andünsten. Buchweizen unterrühren. Nun die Brühe dazu gießen einmal aufkochen, und bei geringer Hitze etwa 15-20 Minuten zuge- deckt garen. Nach der Hälfte der Garzeit, die Pilze einrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie fein hacken unter den Buchweizen rühren.

Christian Henze am 30. August 2019