

Rinder-Filet Stroganoff

Für 4 Personen

600 g Rinderfilet	250 g braune Champignons	300 g Kräuterseitlinge
2 Rote Beten	5 Cornichons	1 Zwiebel
1 Handvoll Rucola	1 Bund Schnittlauch	2 EL neutrales Öl
100 ml trockener Weißwein	2 TL Dijon-Senf	400 ml Rinderfond
2 Prisen Salz	1 Prise Pfeffer	1 TL Speisestärke
4 EL Crème-fraiche		

Das Rinderfilet von Silberhäuten, Sehnen sowie Fett befreien und in fingerdicke Medaillons schneiden. Beide Pilzsorten putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in Würfel schneiden.

Rote Beten und Cornichons abtropfen lassen und ebenfalls klein schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Einige schöne Blätter für die Garnitur beiseitelegen, den Rest fein schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten jeweils 1-2 Minuten scharf anbraten, dabei mit 1 Prise Salz bestreuen. Herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Das übrige Öl in die Pfanne geben und die Pilze darin bei starker Hitze 1-2 Minuten anbraten, dann auf einer Pfannenseite zusammenschieben, die Butter dazugeben und die Zwiebel auf der freien Seite glasig anschwitzen. Rote Bete und Cornichons dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit leicht einkochen. Den Senf einrühren, den Rinderfond angießen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung etwa 10 Minuten köcheln.

Die Speisestärke nach Belieben mit wenig kaltem Wasser glattrühren und die Sauce damit binden. Das Fleisch in die Sauce legen und bei niedriger Hitze 2-3 Minuten nachziehen lassen. Noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geschnittenen Rucola und Schnittlauchröllchen unterheben.

Das Rinderfilet Stroganoff auf tiefe Teller verteilen, mit dem übrigen Rucola garnieren und servieren. Dazu passt eine Scheibe Roggen-Sauerteigbrot genauso gut wie Nudeln oder Salzkartoffeln.

Frank Rosin am 19. Oktober 2023