

RINDERFILET MIT BUNTEM GEMÜSE – RESTE VOM RACLETTE

Ja, eigentlich posten alle vor Weihnachten Ideen für das Menü, die Drinks, das Dessert oder kleine Geschenke aus der Küche – bei mir gibt es heute schon eine Idee für die Reste. Klingt das etwas unromantisch? Vielleicht – aber ihr könnt mir dann später danken wenn ihr mal wieder viel zu viel geholt habt und keine Lust mehr habt den halben Tag in der Küche zu stehen. Dann wird euch mein Rinderfilet mit buntem Gemüse – auf den Punkt gebracht eine schöne Idee für die Reste vom Raclette nämlich ganz schnell und unkompliziert aus der Patsche helfen. Mein Tipp beim Raclette ist (wenn ihr nicht ganz sicher seid wieviel Fleisch auf dem Grill gebraucht wird: stellt nicht alles sofort auf den Tisch sondern behaltet den Verbrauch im Blick. Ich schneide zum Beispiel aus dem Rinderfilet zwei Medaillons. Eins wird dann zum Grillen in Streifen vorbereitet, das zweite Stück bleibt vorerst im Kühlschrank. Falls ihr es doch noch braucht nehmt ihr es rechtzeitig raus, schneidet es in Streifen und sucht ihm ein schönes Plätzchen in der Nähe vom Raclettegrill* – da kommt es auch zügig auf Temperatur. Falls ihr es aber nicht braucht stand es eben nicht stundenlang ungekühlt neben dem Raclette und ist noch wunderbar frisch für seinen Einsatz am nächsten Tag!



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

200g Rinderfilet

etwas Olivenöl

Pfeffer & Salz

etwas Baguette

ein bunter Mix Gemüse - hier:

2 Karotten (in Stifte Geschnitten)

1/2 rote Paprika (in Streifen geschnitten)

3-4 EL Mais

etwas Zwiebel (in Streifen geschnitten)

2-3 Champignons (in Scheiben geschnitten)

fein gehackte Kräuter, z.B. Schnittlauch oder Petersilie

Außerdem:

Curry Dip

California Dip

Preisselbeer Dip

Meerrettich Dip

Die Dip Rezepte findet ihr alle hier

ZUBEREITUNG:

Das Rinderfilet ca. 20 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und das Gemüse (bis auf die Kräuter) hinein geben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Alles anschwitzen und dann auf mittlerer Hitze garen. Dabei immer wieder umrühren.

Das Fleisch rundum mit etwas Öl einreiben und in der Steakpfanne rundum scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und das Filet auf mittlerer Hitze (hier 6 von 14) bis zum gewünschten Garpunkt braten. Das dauert bei mir für ein knapp medium gebratenes Stück in etwa 4-5 Minuten pro Seite.

Die Kräuter zum Pfannengemüse geben und alles mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Steak mit Pfeffer würzen und in dünne Streifen aufschneiden. Ich stelle dazu gerne ein paar gute Salzflocken auf den Tisch.

Das Gemüse sofort auf die Teller verteilen und alles mit Brot und den Dips servieren. Fertig ist dein Rinderfilet mit buntem Gemüse.

Schnell und unkompliziert!

