



Rinderfilet mit Kartoffelgratin und Bohnen-Gemüse

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Rinderfilet, am Stück	500 g
Öl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Kartoffelgratin	800 g
Buschbohnen	600 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Zucker	
Burgundersauce	300 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Pfanne, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Küchenpapier

1. Rinderfilet vor dem Zubereiten ca. 30 Min. früher aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Rinderfilet waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Rinderfilet darin ca. 5 Min. rundherum goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und auf ein Backblech mit Backpapier setzen. Pfanne nicht säubern. Kartoffelgratin ebenfalls auf das Backblech setzen und zusammen im Ofen ca. 30 Min. garen.
2. Bohnen waschen und Enden entfernen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Bohnen mit Zwiebel darin ca. 10 Min. anbraten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.
3. In der Bratpfanne Burgundersauce auf mittlerer Stufe erwärmen. Ggf. mit etwas Wasser verdünnen und abschmecken.
4. Zum Servieren Rinderfilet aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Min ruhen lassen. In Scheiben schneiden und mit Kartoffelgratin, Bohnen-Gemüse und Sauce auf Teller verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Verwende ein Küchenthermometer, um den Gargrad des Rinderfilets zu bestimmen. Möchtest du dein Filet medium, sollte die Kerntemperatur bei 56–58 °C liegen, für well done bzw. durch bei 60 °C.

Du suchst nach einem Weihnachtsmenü? Zu dem Rinderfilet passt [Wintersalat mit Schinken und Preiselbeer-Dressing](#) als Vorspeise und [Rotwein-Birne mit weißer Mousse](#) als Dessert sehr gut.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	615 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	39 g