



# Rinderfilet mit Kartoffelknödeln und Gemüse

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Rinderfiletsteaks	600 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Thymian, frisch	5 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Öl	1 EL
Kartoffelknödel-Mischung	200 g
Rotwein, trocken	100 ml
Wasser	300 ml
Bratensauce, Pulver	3 EL
Butter	5 EL
Kaisergemüse, tiefgefroren	600 g
Muskatnuss, gemahlen	

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, großer Topf, große Auflaufform, Küchenpapier, Alufolie

1. Backofen auf 150 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Rinderfiletsteaks waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Thymian waschen und trocken schütteln.
2. Rinderfiletsteaks rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Rinderfiletsteaks mit Thymian ca. 1–2 Min. von jeder Seite anbraten. Anschließend Rinderfiletsteaks mit Thymian in eine Auflaufform geben und im Ofen ca. 15 Min. fertig garen.
3. In einem Topf etwa 5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Kartoffelknödel nach Packungsanweisung zubereiten.
4. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel darin ca. 2 Min. anbraten. Mit Rotwein ablöschen und mit Wasser auffüllen. Flüssigkeit aufkochen und Bratensauce-Pulver einrühren. Leicht köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In einem weiteren Topf Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. Gefrorenes Gemüse zugeben und ca. 10 Min. dünsten. Anschließend mit Salz und Muskatnuss abschmecken.
6. Rinderfiletsteaks vorsichtig aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und kurz ruhen lassen. Rinderfiletsteaks mit Kartoffelknödeln und Bratensauce anrichten, Petersilie über

das Kaisergemüse streuen und zusammen servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	564 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	22 g