





Rinderfilet mit Kirsch-Rotwein-Sauce

 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kirschen	350 g
Schalotten	4 St.
Rinderfiletsteaks	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Butter	1 EL
Sonnenblumenöl	1 EL
Rotwein, trocken	200 ml
Rinderbrühe	600 ml

Zubereitung

 Küchenutensilien

große Pfanne, kleine Auflaufform

1. Backofen auf 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kirschen in ein Sieb abgießen und Abtropfflüssigkeit auffangen. Schalotten halbieren und schälen. Rinderfilet waschen, trocken tupfen und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Pfanne Butter und Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Filets ca. 1–2 Min. von jeder Seite anbraten. Anschließend Filets in eine Auflaufform geben und im Ofen ca. 10 Min. fertig garen.
3. Schalotten in die Pfanne geben und ca. 2–3 Min. anbraten. Mit 100 ml Rotwein ablöschen und aufkochen. Mit Brühe und Kirschsafft aufgießen und ca. 5 Min. köcheln.
4. Sauce in ein hohes Gefäß abgießen, Schalotten dabei auffangen. Die Hälfte der Kirschen zur Sauce geben und fein pürieren. Mit Schalotten und restlichen Kirschen zurück die Pfanne geben, abschmecken und warmhalten.
5. Rinderfilet mit Kirsch-Rotwein-Sauce auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen grüne Bohnen und Semmelklöße.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 317 kcal

Kohlenhydrate 18 g

Eiweiß 35 g

Ballaststoffe 3 g

Fette 8 g