



Rinderfilet mit Trüffelpüree und Parmesanbohnen

Zeit gesamt
45min



Zubereitungszeit
45min



Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Buschbohnen	400 g
Rinderfilet, am Stück	600 g
Öl	3 EL
Schalotten	1 St.
Rotwein, trocken	100 ml
Schlagsahne	150 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Milch	200 ml
Luxus Butter Trüffel	4 EL
Parmesan, gerieben	25 g
Butter	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, große Auflaufform, Sieb, Kartoffelstampfer, Küchenpapier, Alufolie

1. Backofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen und in einem mittleren Topf ca. 2 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Kartoffelwürfel in einem großen Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 20–25 Min. weich garen.
2. Bohnen waschen, Enden dünn abschneiden und im kochenden Salzwasser ca. 8–10 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und zum Abtropfen beiseitestellen.
3. Rinderfilet waschen, trocken tupfen und quer in 4 gleich große Medaillons teilen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Filets kräftig salzen und im heißen Öl rundherum ca. 3–4 Min. scharf anbraten. Fleisch dann in einer Auflaufform im Ofen ca. 8–10 Min. fertig garen. Pfanne nicht säubern. Filetstücke im Anschluss ca. 4–5 Min. ruhen lassen.
4. Derweil Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. 1 EL Öl zum Bratensatz geben und darin Schalotte auf mittlerer Stufe ca. 2–3 Min. anbraten. Mit Rotwein ablöschen und diesen nahezu komplett verkochen lassen. Sahne zugeben und alles auf mittlerer Stufe ca. 2–4 Min. einköcheln, sodass die Flüssigkeit reduziert und eine sämige Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Anrichten warm halten.

5. Gegarte Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen und kurz ausdampfen lassen. Milch und Trüffel-Butter zugeben und alles mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Trüffelpüree mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Im Bohnenkochtopf 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Bohnen darin unter gelegentlichem Rühren ca. 1–2 Min. warm rühren. Parmesan frisch darüberreiben, durchmischen und ggf. mit Salz nachwürzen.

7. Rinderfilet, Parmesanbohnen und Trüffelpüree auf Tellern anrichten und mit Rotweinsauce beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	670 kcal
Kohlenhydrate	58 g
Eiweiß	46 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	25 g