



Boeuf à la ficelle mit buntem Frühlingsgemüse und grüner Soße

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 35m
- **Zubereitungszeit:** 45m
- **Fertig in** 1:20 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '80', 'cook_time' : '45m', 'prep_time' : '35m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

In Dampf sanft gegart, naturell, edel, geschmackvoll, „herlich französisch“

Zutaten

- 750 g Rinderfilet / Mittelstück, pariert, küchenfertig
- 1 1/2 l Fleischbrühe (geht auch mit einer Instant Fleischbrühe)
- Das Gemüse:
 - 1 kleines Bund Frühlingsmöhren, geputzt, gleichmäßig gekappt
 - 3-4 Stangen Staudensellerie, geputzt, in 3cm großen Rauten geschnitten
 - 1 kleines Bund Frühlingslauch geputzt, in 3 cm großen Stücken
- 200g Zuckerschoten, geputzt
- Für die Soße:
 - Frischer Sauerampfer, Pimpernelle, Schnittlauch, Borretsch, Kerbel, Kresse, Kerbel und Petersilie, gehackt.
 - 200g Crème fraîche
 - 100g Milch oder besser Magermilch
 - 2 Schalotten
 - 1 Teelöffel Senf
 - 2 cl Walnuss Öl (wg. des guten, nussigen Geschmacks)

Zubereitungsart

Schritt1

Die Kräutersoße:

Schritt2

Kräuter waschen, wieder trocknen, putzen und nur grob vor schneiden.

Schritt3

Die Schalotten fein hacken und mit den Kräutern und zunächst nur zwei Esslöffeln Crème fraiche, in einen Mixer geben, ausgiebig pürieren, (Geht auch mit dem Zauberstab.)

Schritt4

Die Kräuter recht klein zerteilt werden und möglichst viel Farbe abgeben.

Schritt5

Herausnehmen, salzen, pfeffern und den Senf, die restliche Crème fraiche und das Walnussöl dazu geben.

Schritt6

Das Rinderfilet:

Schritt7

Das Rinderfilet wie einen Rollbraten binden, salzen und pfeffern.

Schritt8

Die Brühe in einem ausreichend großen Topf zum Kochen bringen, zurückziehen.

Schritt9

Durch das Filet einen Kochlöffel stecken, über den Topfrand hängen, ohne dass es den Topfboden berührt, Deckel drauf.

Schritt10

(Um ein „Trockenwerden“ des Fleisches zu verhindern, darf der Rinderfond keinesfalls kochen sondern nur leicht sieden)

Schritt11

Den Topf mit Alufolie gut verschließen und für ca. 25-30 min. garen lassen. Danach heraus nehmen und in Alufolie weitere 10-15 min. ruhen lassen.

Schritt12

Das Gemüse:

Schritt13

Je nach Garpunkt, zunächst die Möhren ca.6-8 min. in die Fleischbrühe geben, danach folgen die geputzten Zuckerschoten, der Frühlingslauch und der Staudensellerie für weitere 5 min.

Schritt14

Alles schön „al dente“ halten“.

Schritt15

Anrichtevorschlag:

Schritt16

Das Gemüse aus der Bouillon heben, mittig auf Teller oder Fleischplatten anrichten.

Schritt17

2-3 Scheiben Filet darüber geben.

Schritt18

Die Kräutersoße à part reichen, sowie mit einigen gleichmäßig tounierte Kräuter Kartoffelchen ergänzen.

Rezeptart: Rindfleisch **Tags:** boeuf, frühlingsgemüse

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/boeuf-a-la-ficelle-mit-buntem-fruehlingsgemuese-und-gruener-sosse/>