



Paillards vom Rinderfilet mit einem Bohnen und Tomatengemüse

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 0m
- **Zubereitungszeit:** 0m
- **Fertig in** 0m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '0', 'cook_time' : '0m', 'prep_time' : '0m', 'servings' : '4', 'yield' : " " });
```

Das schnelle Minutensteak mit Sc. Bearnaise, aber hausgemacht.

Zutaten

- Für die Paillards:
- 2 dünn geklopfte Scheiben Rinderfilet à 90g pro Person
- Etwas eingelegter bunter Pfeffer
- 2-3 fein gewürfelte Schalotten
- 300g frische Prinzessböhnchen
- 250g frische Pfifferlinge
- 1 Schälchen Kirschtomaten
- Etwas Olivenöl zum Braten
- Etwas Butter zum Braten
- Etwas frisches Bohnenkraut
- Gehackte Petersilie
- Gewürze
- Für die selber gemachte Sc. Bearnaise:
- 250g Butter
- 3-4 Eigelbe
- Etwas Estragonessig
- Etwas stark reduzierter brauner Bratensaft
- Etwas frische, gehackte Petersilie

Zubereitungsart

Schritt1

Vorgehensweise in folgenden Schritten.

Schritt2

Die Vorbereitungen / Gemüse :

Schritt3

Die Böhnchen herkömmlich putzen, waschen und in Salzwasser mit etwas Bohnenkraut bissfest blanchieren, anschließend abkühlen.

Schritt4

Die Pfifferlinge putzen, nach Möglichkeit nicht waschen und auf gleiche Größe schneiden, ebenso die Kirschtomaten.

Schritt5

Die fein geschnittenen Schalotten in Butter anschwitzen und nach Garpunkt zunächst die Pfifferlinge dazu geben.

Schritt6

3-4 min. zusammen braten, schmoren. Dann folgen die blanchierten Böhnchen und zuletzt die Kirschtomaten. Salzen, Pfeffern und gehackte Petersilie dazu geben.

Schritt7

Die Sc. Bearnaise, hausgemacht, so gelingt sie immer:

Schritt8

Im ersten Schritt die Butter erhitzen, 2-3 min. leise weiter kochen lassen, klären, ohne braun werden zu lassen.

Schritt9

Die Molke einige min. absetzen lassen, die Butter „lauwarm abkühlen“.

Schritt10

Die Reduktion:

Schritt11

4 cl Estragonessig mit 2 fein geschnittenen Schalotten und 4 cl Wasser und grob gemahlenem Pfeffer ca. 3-4 min. aufkochen, etwas reduzieren und passieren.

Schritt12

Die Herstellung:

Schritt13

Die Eigelbe ablassen und die Reduktion dazu geben. Alles zusammen auf einem kochenden Wasserbad cremig aufschlagen, bis sich das Volumen vergrößert hat und die Eigelbe gut ausgegart

sind.

Schritt14

Nunmehr die lauwarme Butter zunächst tropfenweise und wenn die Bindung gut ist, in größeren Mengen rührender Weise dazu geben.

Schritt15

(Immer etwas kaltes Wasser griffbereit haben um bei einem Überfetten/Glänzen des Ansatzes einige Tropfen Wasser dazu geben zu können)

Schritt16

Zum Schluss kommt das Wesentliche was die Sc. Bearnaise so „unvergleichlich gut“ macht, nämlich der stark reduzierte Bratensaft

Schritt17

(Der in guten Lebensmittelabteilungen auch als Fertigprodukt zu kaufen ist) und die gehackte Petersilie.

Schritt18

Die Paillards:

Schritt19

Die mit Meersalz gewürzten Paillards in heißem Öl mit Butter lediglich eine ½ min. von jeder Seite recht scharf braten und etwas von dem eingelegten bunten Pfeffer darüber geben.

Schritt20

Anrichtevorschlag:

Schritt21

Die Paillards auf/an dem bunten Gemüse anrichten und die Sc. Bearnaise dazu oder à part reichen.

Rezeptart: Rindfleisch **Zutaten:** Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/paillards-vom-rinderfilet-mit-einem-bohnen-und-tomatengemuese/>