

Pochiertes Rinderfilet auf Perigord - Senfschaum und Honigzwiebeln

- **Portionen:** 4-6
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 35m
- **Fertig in** 55m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '55', 'cook_time' : '35m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4-6', 'yield' : " } });
```

Pochiertes Rinderfilet - Da stutzt der Laie, aber es ist einen Versuch wert

Zutaten

- Für das pochiertes Rinderfilet:
- Pro Person 180 - 200 g Rinderfilet, ca 800 g
- 1 Gläschen Rinderbrühe aus dem Supermarkt
- 150 g Suppengemüse (Möhren, Porrée, Knollensellerie)
- 5 - 6 gedrückte Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, 3 - 4 Nelken,
- 4 - 5 Piementkörner, Salz, Pfeffer
- Für die Honigzwiebeln:
- 500 - 600 g kleine Schalotten oder Frühlingszwiebeln
- 1 El Honig
- Etwas Butter
- Salz, Pfeffer
- Für den Perigord Senfschaum :
- 2 El Perigord Senf
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- Etwas kalte Butter
- 1 El Mehl
- 1/2 Becher Sahne
- 1/2 Becher saure Sahne oder Creme fraiche,
- Salz, Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Vorgehensweisen in folgenden Schritten:

Schritt2

Die Honigzwiebeln:

Schritt3

Kleine Schalotten oder Frühlingszwiebeln putzen, das obere Grün entfernen und auf gleiche Größe schneiden.

Schritt4

In Salzwasser "al dente" blanchieren, in kaltem Wasser „abschrecken“. (Erhält die frische, grüne Farbe)

Schritt5

In brauner Butter mit etwas Honig anschwanken, Farbe nehmen lassen, salzen, pfeffern.

Schritt6

Der Pochierfond:

Schritt7

Die Rinderbrühe und etwa 1/2 l Wasser mit den Abschnitten des Filets, dem Suppengemüse, Piemont, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern zu einem besonders kräftig gewürzten Fond anreichern,

Schritt8

30 min "köcheln" lassen.

Schritt9

Dias Rinderfilet, (Ohne Kopf und Spitze) oder eben als einzelnes Steak in den Sud geben.

Schritt10

(Kopf und Spitze kann man besser zu einem weiteren, schicken Gericht verarbeiten)

Schritt11

25 - 30 min. bei 80° - 90° C „simmern“ , gazinehen lassen.

Schritt12

(Da hat man die Garantie, dass das Filet immer rosa bleibt)

Schritt13

Herstellung des Perigord - Senfschaum:

Schritt14

Die Schalottenwürfel in Butter glasig anschwitzen und 1 El Mehl dazu geben, verrühren.

Schritt15

Mt unserem kräftigen Rinderfond aufgießen, die Sahne und Creme fraiche (Zu gleichen Teilen) dazu geben.

Schritt16

10 min. auskochen, reduzieren lassen.

Schritt17

Mit Perigord - Senf, Salz, Pfeffer, ev. etwas Zucker würzen.

Schritt18

Kurz vor dem Servieren mit dem "Zauberstab" etwas kalte Butter schaumig unter mixen und ev. etwas geschlagene Sahne unterheben

Schritt19

Anrichtevorschlag:

Schritt20

Das tranchierte, rosa Rinderfilet auf dem hellen Perigord Senfschaum anrichten. Die glacierten Frühlingszwiebeln oder auch Schalotten dazu placieren.

Schritt21

Dazu reiche ich: Bunten Reisrisotto, Kartoffelgebäck, Gnocci`s oder

Schritt22

kleine Reibekuchen etc.

Rezeptart: Rindfleisch **Tags:** ausgefallen, edel, leicht, stimmig

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)371
- Fett (g)13
- KH (g)17
- Eiweiss (g)45
- Ballast (g)2

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/pochiertes-rinderfilet-auf-perigord-senfschaum-und-honigzwiebeln/>