

# Rinderfilet mit Kürbis Kern Kruste und Calvados Rahm Sauce

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Schicke Zubereitungsvariante, fruchtig, „nussig“, lecker

## Zutaten

- 4 Rinderfilet Steaks á 180 g - 200 g, pfannenfertig
- Für die Calvados Rahm Sauce:
  - 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
  - 1 EL Butter
  - 4 EL Calvados
  - 1/2 säuerlicher Apfel in kleinen Würfeln
  - 150 ml brauner Bratensaft
  - 200 g Schlagsahne
  - Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Für die Kürbis Kern Kruste:
  - 200 g kalte Butter
  - 3 Eigelbe
  - 200 g Kürbiskerne, geröstet und zerkleinert
  - 60 g geriebener Parmesan
  - 90 g Weißbrotbrösel

## Zubereitungsart

### Schritt1

### Schritt2

Die Calvados Sauce:

### **Schritt3**

Die Zwiebeln mit den Apfelwürfeln anschwitzen in etwas Butter anschwitzen und mit dem Calvados ablöschen; fast völlig reduzieren lassen.

### **Schritt4**

Den Bratenfond und die Sahne aufgießen und ca. 5 min. auf die benötigte Menge reduzieren lassen. EV. mit dem Stabmixer pürieren, nachschmecken.

### **Schritt5**

Die Kürbis Kern Kruste:

### **Schritt6**

Die Kürbiskerne in einer kleinen Stielpfanne goldgelb rösten, auf Küchenkrepp geben und fein hacken.

### **Schritt7**

Zur Butter, den Weißbrotbröseln, Parmesan geben, mischen und mit der Butter vermengen, salzen, pfeffern.

### **Schritt8**

In eine Klarsichtfolie geben und zu einer Rolle formen, ins Tiefkühlfach legen.

### **Schritt9**

Die Steaks mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und zunächst in heißem Pflanzenöl 3 - 4 min. anbraten.

### **Schritt10**

Die Platte auf mittlere Hitze herunter schalten, das Pflanzenöl abgießen und durch Butter ersetzen; hin und wieder mit der Bratbutter begießen.

### **Schritt11**

Die Pfanne zurück ziehen, die Steaks mit der in Scheiben geschnittenen Kürbis Kern Kruste belegen und für etwa 4 - 5 min. in der mittleren Schiene bei 200 ° C Oberhitze überbacken, weiter garen.

### **Schritt12**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt13**

Auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Calvados Rahm Sauce übergießen. Dazu schmeckt ein Bouquet appetitlich buntes Frühlingsgemüse, junge Kräuterkartoffelchen oder ein rahmiges Kartoffel Gratin.

**Rezeptart:** Rindfleisch **Tags:** rinderfilet

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/rinderfilet-mit-kuerbis-kern-kruste-und-calvados-rahm-sauce/>