

 Hauptspeise



Rinderfiletbraten

mit Pilzfüllung und Preiselbeer-
Cognac-Sauce

 20 min Zubereitungszeit

 50 min Kochzeit

 539 kcal pro Portion

••• Leicht

 Deutsche Küche

 International



Zutaten

2 Portionen

400 g Arg. Rinderfilet

100 ml Champignons

1 Kräuterseitling

2 Zwiebeln, weiß

1 Knoblauchzehe

2 Stängel Thymian

Öl zum Braten

50 ml Cognac

Salz & Pfeffer zum Würzen

150 ml Gemüsfond

100 g Preiselbeeren

100 ml Sahne

1 El Saucenbinder, dkl.

Zubereitung

- 1 Champignons und Kräuterseitling putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Thymian grob zerhacken.
- 2 In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Pilze ca. 10 Min. anbraten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Einen Teil der Zwiebeln, Knoblauch und Thymian hinzugeben und zugedeckt 10 Min. weiter dämpfen. Mit einem Schuss Cognac ablöschen und vollständig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend vollständig abkühlen lassen.
- 3 Backofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Rinderfilet abtupfen. Längs in der Mitte ca. 2/3 einschneiden und die Öffnung etwas vergrößern. Pilzfüllung einfüllen und mit Küchengarn oder Zahnstocher die Schnittstelle wieder schließen.
- 4 In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Rinderfilet von allen Seiten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend im Ofen ca. 40 Min. garen.
- 5 In der selben Pfanne nun die restlichen Zwiebeln anschwitzen. Mit dem restlichen Cognac ablöschen.

Gemüsefond hinzugeben und ca. um die Hälfte einkochen lassen. Anschließend die Sahne und die Preiselbeeren einrühren. Aufkochen lassen und mit Saucenbinder andicken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 6 Rinderfilet aus dem Ofen holen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit der Sauce auf Tellern anrichten. Dazu passen Knödel oder Kartoffelpüree.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	457kJ /109kcal	2.260kJ /539kcal
Fett	3g	13g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	4g
Kohlenhydrate	8g	40g
davon Zucker	2g	9g
Eiweiß	10g	47g
Salz	1g	3g