

Rezept

Pochiertes Rinderfilet mit Möhren und Sellerie

Ein Rezept von Pochiertes Rinderfilet mit Möhren und Sellerie, am 28.11.2023

Zutaten

4 junge Möhren	4 Stangen Staudensellerie
1 Kohlrabi	1 Stange Lauch
ca. 1 l Rinderbrühe	600 g Rinderfilet (am besten ein Mittelstück)
Meersalz	Pfeffer aus der Mühle
Küchengarn	frisch geriebener Meerrettich (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min
Pro Portion Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren putzen und schälen. Den Staudensellerie putzen und waschen, einige Sellerieblätter abzupfen und hacken. Den Kohlrabi schälen. Den Lauch putzen und gründlich waschen. Das Gemüse jeweils längs halbieren und in lange Stücke oder Spalten schneiden. Die Brühe aufkochen, das Gemüse darin in ca. 15 Min. weich garen. Das Gemüse herausheben und beiseitestellen. Die Brühe für das Filet verwenden.
2. Das Filet abbrausen und trocken tupfen, mit Küchengarn umwickeln und an den beiden Enden eine Schlaufe anbringen. Die Brühe auf ca. 70° erwärmen (am besten ein Thermometer verwenden!).
3. Einen Kochlöffelstiel durch die Schlaufen stecken und so auf den Topfrand mit der Brühe legen, dass das Rinderfilet vollständig in der Brühe hängt, aber den Topfboden nicht berührt. Das Filet 45-50 Min. ziehen lassen.
4. Das Filet aus der Brühe nehmen und in Scheiben schneiden. Gemüse und Filetscheiben auf tiefe Teller verteilen und die Brühe darüberschöpfen. Das Fleisch mit Meersalz und Pfeffer würzen, mit den Sellerieblättern und nach Belieben mit Meerrettich bestreuen und servieren.