Rezept

Pochiertes Rinderfilet mit Reisbandnudeln und grünem Spargel

Ein Rezept von Pochiertes Rinderfilet mit Reisbandnudeln und grünem Spargel, am 12.10.2024

Zutaten

150 g	Reisbandnudeln (aus dem Asienladen)
500 g	Rinderfilet
100 g	Sojasprossen
	Salz
2 EL	Estragonessig (oder Weißweinessig)
1/2 Bund	Thai-Basilikum (oder Koriander)
1/2 l	Rinderbrühe
250 g	grüner Spargel
2-3	Tomaten
	Pfeffer
2 EL	Olivenöl
	Chilisauce (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Die Reisbandnudeln in kaltem Wasser einweichen. Den Backofen auf 75° (besser: 65° Umluft) vorheizen. Die Brühe in einem großen ofenfesten Topf zum Kochen bringen. Das Filet in 8 Scheiben schneiden, in die Brühe geben und zugedeckt im Ofen 45 Min. pochieren.

2. In der Zwischenzeit den Spargel waschen, die Stielenden abbrechen und entfernen. Die Spargelstangen schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Die Sojasprossen verlesen, abbrausen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Tomaten kreuzweise einritzen und 10-30 Sek. (je nach Reife) in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten halbieren, entkernen und in Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.

3. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Die Reisnudeln abgießen und im kochenden Wasser nach Packungsanweisung garen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Fleischstücke aus der Brühe nehmen und auf einen Teller legen. Die Brühe auf dem Herd zum Kochen bringen und den Spargel darin 4-6 Min. kochen. Dann die Sprossen und die Tomaten dazugeben. Den Topf vom Herd nehmen und das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Essig und Olivenöl kräftig würzen.

4. Das Thai-Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Nudeln in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und auf Schälchen verteilen. Das Gemüse und je 2 Scheiben Rinderfilet daraufgeben. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und die heiße Brühe darüber verteilen. Das Basilikum über das Fleisch streuen und nach Belieben etwas Chilisauce darüberträufeln.