

Rezept

Rinderfilet »à la Tafelspitz«

Ein Rezept von Rinderfilet »à la Tafelspitz«, am 01.10.2023

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 250 ml Rinderbrühe | 2 Rinderfiletsteaks (à ca. 170 g) |
| 1 Stange Lauch (ca. 180 g geputzt gewogen) | 250 g Möhren |
| 1 kleiner Kohlrabi (ca. 250 g) | 2 EL geriebener Meerrettich (aus dem Glas) |
| 2 EL Joghurt (1,5 % Fett) | Salz |
| schwarzer Pfeffer | 2 EL Schnittlauchröllchen |

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 388 kcal

Zubereitung

1. Die Rinderbrühe in einem kleinen hohen Topf (die Steaks sollen nebeneinander darin Platz haben) zum Kochen bringen. Die Steaks hineingeben, die Hitze sofort reduzieren und das Fleisch zugedeckt 15 Min. leise sieden lassen.
2. In der Zwischenzeit den Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen. In 5 cm lange, feine Streifen schneiden. Möhren und Kohlrabi schälen, putzen und in ca. 5 cm lange und 1/2 cm breite Stäbchen schneiden.
3. Meerrettich mit Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Steaks aus der Brühe nehmen und zugedeckt warm stellen. Das Gemüse in den Sud geben, gut verrühren und zugedeckt in 5 Min. bissfest garen.
5. Die Steaks quer in Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Gemüse mit einer Schaumkelle aus dem Sud heben und auf den Steaks anrichten. Mit Pfeffer übermahlen und mit Schnittlauch bestreut servieren. Die Meerrettichsauce getrennt dazureichen.