Rezept

Rindermedaillons mit Birnen-Rotkohl

Ein Rezept von Rindermedaillons mit Birnen-Rotkohl, am 27.05.2025

Zutaten

600 g	Rotkohl
6	schwarze Pfefferkörner
	Salz
1	Gemüsezwiebel
200 ml	ungezuckerter Birnensaft (Reformhaus)
	Pfeffer
2	Rinderfiletmedaillons (à 100 g)
3	Wacholderbeeren
6 EL	Rotweinessig
1 EL	Honig
2 EL	Rapsöl
2	kleine reife Birnen
800 g	mittelgroße Kartoffeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 779 kcal

Zubereitung

1. Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen. Den Kohlkopf vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Viertel auf einem Gemüsehobel in dünne Streifen hobeln. Die Wacholderbeeren mit den schwarzen Pfefferkörnern im Mörser grob zerstoßen. Kohl, Wacholder und Pfeffer mit Essig, 2 TL Salz und Honig in einer Schüssel vermengen und ca. 3 Std. zugedeckt durchziehen lassen.

2. Die Zwiebel schälen und würfeln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anbraten. Mit dem Birnensaft ablöschen. Den Rotkohl zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 Min. garen. Zwischendurch umrühren.

3. Die Birnen schälen, vierteln vom Kerngehäuse befreien und raspeln. Zum Rotkohl geben und alles weitere 20 Min. offen köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig eingekocht ist. Salzen, pfeffern und bei Bedarf warm stellen.

4. Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser in 20-25 Min. gar kochen. Das Fleisch trockentupfen, rundum pfeffern und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett von beiden Seiten 2 Min. scharf anbraten. Die Pfanne abdecken und die Rindermedaillons auf der ausgeschalteten Platte oder bei ganz schwacher Hitze ca. 10 Min. nachziehen lassen. Mit dem Rotkohl und den Kartoffeln anrichten.