

Rezept

Safran-Kartoffeln mit Rinderfilet

Ein Rezept von Safran-Kartoffeln mit Rinderfilet, am 10.06.2023

Zutaten

2 Rinderfilet-Medaillons (à ca. 130 g)	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	4 TL Rapsöl
1/4 TL Safranfäden	2 Schalotten
200 g Staudensellerie	350 g Kartoffeln
1/2 Apfel	1/4 Bund glatte Petersilie
1/4 l Rinderbrühe oder Fond	30 g Frischkäse (16 % Fett)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Eine kleine ofenfeste Form in den Backofen stellen. Den Ofen auf 80° vorheizen. Die Medaillons salzen und pfeffern. 2 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, das Fleisch darin auf jeder Seite 2 Min. braten. In die Form geben und im Ofen (Mitte, Umluft ungeeignet) in 45 Min. garen.
2. Safran zerreiben, mit 2 EL Wasser verrühren. Schalotten schälen und fein hacken. Staudensellerie waschen, putzen und würfeln. Kartoffeln und Apfel schälen und ca. 1,5 cm groß würfeln. Petersilie abbrausen und trocken tupfen, die Blätter hacken.
3. Restliches Öl erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Staudensellerie, Kartoffeln und Apfel zugeben, unter Rühren 3 Min. dünsten. Mit Brühe knapp bedecken. Alles aufkochen lassen und 15-18 Min. garen, nach 10 Min. Safran unterrühren. Frischkäse unterrühren, die Kartoffeln salzen und pfeffern.
4. Fleisch herausnehmen, jedes Medaillon quer zur Faser in 3 Scheiben schneiden. Den Fleischsaft unter die Safrankartoffeln mischen. Fleisch und Kartoffeln anrichten. Mit Petersilie bestreuen.