

# Pochiertes Rinderfilet auf Perigord - Senfschaum und Honigzwiebeln

- **Portionen:** 4-6
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 35m
- **Fertig in** 55m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '55', 'cook_time' : '35m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4-6', 'yield' : " } });
```

Pochiertes Rinderfilet - Da stutzt der Laie, aber es ist einen Versuch wert

## Zutaten

- Für das pochiertes Rinderfilet:
- Pro Person 180 - 200 g Rinderfilet, ca 800 g
- 1 Gläschen Rinderbrühe aus dem Supermarkt
- 150 g Suppengemüse (Möhren, Porrée, Knollensellerie)
- 5 - 6 gedrückte Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, 3 - 4 Nelken,
- 4 - 5 Piementkörner, Salz, Pfeffer
- Für die Honigzwiebeln:
- 500 - 600 g kleine Schalotten oder Frühlingszwiebeln
- 1 El Honig
- Etwas Butter
- Salz, Pfeffer
- Für den Perigord Senfschaum :
- 2 El Perigord Senf
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- Etwas kalte Butter
- 1 El Mehl
- 1/2 Becher Sahne
- 1/2 Becher saure Sahne oder Creme fraiche,
- Salz, Pfeffer

## Zubereitungsart

### Schritt1

Vorgehensweisen in folgenden Schritten:

## **Schritt2**

Die Honigzwiebeln:

## **Schritt3**

Kleine Schalotten oder Frühlingszwiebeln putzen, das obere Grün entfernen und auf gleiche Größe schneiden.

## **Schritt4**

In Salzwasser "al dente" blanchieren, in kaltem Wasser „abschrecken“. (Erhält die frische, grüne Farbe)

## **Schritt5**

In brauner Butter mit etwas Honig anschwanken, Farbe nehmen lassen, salzen, pfeffern.

## **Schritt6**

Der Pochierfond:

## **Schritt7**

Die Rinderbrühe und etwa 1/2 l Wasser mit den Abschnitten des Filets, dem Suppengemüse, Piemont, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern zu einem besonders kräftig gewürzten Fond anreichern,

## **Schritt8**

30 min "köcheln" lassen.

## **Schritt9**

Dies Rinderfilet, (Ohne Kopf und Spitze) oder eben als einzelnes Steak in den Sud geben.

## **Schritt10**

(Kopf und Spitze kann man besser zu einem weiteren, schicken Gericht verarbeiten)

## **Schritt11**

25 - 30 min. bei 80° - 90° C „simmern“ , gazinehen lassen.

## **Schritt12**

(Da hat man die Garantie, dass das Filet immer rosa bleibt)

## **Schritt13**

Herstellung des Perigord - Senfschaum:

## **Schritt14**

Die Schalottenwürfel in Butter glasig anschwitzen und 1 El Mehl dazu geben, verrühren.

## **Schritt15**

Mt unserem kräftigen Rinderfond aufgießen, die Sahne und Creme fraiche (Zu gleichen Teilen) dazu geben.

## **Schritt16**

10 min. auskochen, reduzieren lassen.

## **Schritt17**

Mit Perigord - Senf, Salz, Pfeffer, ev. etwas Zucker würzen.

## **Schritt18**

Kurz vor dem Servieren mit dem "Zauberstab" etwas kalte Butter schaumig unter mixen und ev. etwas geschlagene Sahne unterheben

## **Schritt19**

Anrichtevorschlag:

## **Schritt20**

Das tranchierte, rosa Rinderfilet auf dem hellen Perigord Senfschaum anrichten. Die glacierten Frühlingszwiebeln oder auch Schalotten dazu placieren.

## **Schritt21**

Dazu reiche ich: Bunten Reisrisotto, Kartoffelgebäck, Gnocci`s oder

## **Schritt22**

kleine Reibekuchen etc.

**Rezeptart:** Rindfleisch **Tags:** ausgefallen, edel, leicht, stimmig

## **Nährwertangabe**

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)371
- Fett (g)13
- KH (g)17
- Eiweiss (g)45
- Ballast (g)2

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/pochiertes-rinderfilet-auf-perigord-senfschaum-und-honigzwiebeln/>