

## In Merlot pochiertes Rinderfilet mit Parmesan-Petersilien-Stampf



- **Gang:** Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 2
- **Vorbereitungszeit:** 0m
- **Zubereitungszeit:** 45m
- **Fertig in** 0m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '45m', 'prep_time' : '0m', 'servings' : '2', 'yield' : '' });
```

Hier hat unser Chef de Cuisine Fritz Grundmann ein besonders edles Gericht mit feinen Kompositionen zusammengestellt, das garantiert das Gourmet-Herz höher schlagen lässt - Ein **in Merlot pochiertes Rinderfilet mit karamellisierten Schalotten und Parmesan-Petersilien-Stampf**.

Eine Rezeptidee mit besonderer Note, die es auszuprobieren lohnt! Im Ganzen oder als Steaks zubereitet. Der **Kartoffeln-Stampf** überrascht mit einem besonders **feinen Petersilien-Aroma**. Die Kartoffeln und die Petersilienwurzel harmonieren wunderbar miteinander. Die frische Petersilie und der untergehobene Parmesan fusionieren hiermit wunderbar und ergeben sehr feine und doch sehr aromatische Nuancen. Man könnte beinahe behaupten, die Stampf-Beilage ist der heimliche Star des Gerichts und stiehlt dem Rinderfilet die Show.

Doch durch das Pochieren in Merlot und die karamellisierten Zwiebeln ist das Rinderfilet ebenbürtig

und überzeugt als **kräftige Komponente** des Gerichts. Was gibt es da weiteres zu sagen außer: Einfach ausprobieren und genießen! Den Merlot unbedingt zum leckeren Essen genießen.

## Zutaten

- 320 g Rinderfilet aus der Mitte geschnitten, küchenfertig pariert in 2 cm dicken Scheiben
- 100 ml Rinderbrühe
- 500 ml Merlot
- 2 EL Olivenöl
- 3 -4 EL kalte Butter
- 1 Thymian Zweig
- 1/2 Lorbeerblatt
- 2 rote Zwiebeln, gewürfelt
- Etwas Zucker
- 2 Petersilienwurzeln, grob gewürfelt
- 2 Kartoffeln, grob gewürfelt
- 1/2 Bündchen glatte Petersilie, gehackt
- 2-3 EL geriebener Parmesan
- 40 g kalte Butter

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Zwiebelwürfel in Olivenöl mit einem EL Zucker anschwitzen- karamellisieren und mit dem Rotwein aufgießen. Lorbeerblatt und den Thymian zu geben, mit der Brühe auffüllen, Schalotten dazu geben, etwas einkochen lassen, salzen, pfeffern.

### Schritt2

Die Filets in den heißen Sud legen und am Herdrand 25 min. unterhalb des Siedepunkts nach eigenem Gusto garen; hin und wieder wenden. Das Rinderfilet in ca. zwei cm dicke Scheiben schneiden, in den kochenden Sud legen, den Topf vom Herd nehmen und das Fleisch fünf bis 15 - 20 min. ziehen lassen. Kurz heraus nehmen, den Sud durch ein Sieb passieren bis auf die Hälfte einkochen lassen. Ev. leicht mit angerührter Speisestärke binden, kurz vor dem Servieren mit etwas kalter Butter aufmontieren, nachschmecken, um das Fleisch verteilen.

### Schritt3

Für den Stampf: Kartoffeln und Petersilienwurzeln schälen und würfeln. Danach die Würfel für ca. 20 - 25 min. in Salzwasser kochen lassen, abgießen, ausdämpfen, mit Petersilie und Butter stampfen, pürieren. Parmesan unterheben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

### Schritt4

Das Fleisch aus dem Rotweinsud nehmen, auf zwei Tellern anrichten und mit etwas Meersalz bestreuen. Den Stampf mit frischer Petersilie verzieren.

## <h2>In Merlot pochiertes Rinderfilet: GekonntGekocht-Rinderfilet-Rezepte</h2>

Bei GekonntGekocht finden sie zahlreiche tolle Rinderfilet-Rezepte und Zubereitungen. Von klassisch gebratenem Rinderfilet vom Grill bis hin zu modernen und experimentellen Zubereitungsweisen. Wem das pochierte Rinderfilet besonders mag, für den haben wir auch ein tolles Rezept für ein Rinderfilet in Barolo pochiert.

Raffiniert-modern kommt hingegen das Rezept für raffiniert pochiertes Rinderfilet mit einer Bread-Meerrettichsauce daher. In der Sauce schmeckt das Filet besonders edel, dazu passen wunderbar Bouillonkartoffeln. Wenn es schnell gehen soll, geht das im nu mit einem leckeren Rinderfilet mi pochiertem Ei. Hierzu passt wunderbar eine Sauce Bearnaise. Wenn es mal richtig schnell gehen soll, dann probieren Sie meine "Blitz Bernaise"!

**Rezeptart:** Deutsche Küche, Fleischgerichte, Partyrezepte, Rindfleisch, Schnelle Rezepte **Tags:** modern und edel, parmesan, petersilie, Petersilienwurzel, pochiert, raffinierte Zubereitung, rinderfilet

### Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)460
- KH (g)11
- Fett (g)13
- Eiweiß (g)38

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/pochiertes-rinderfilet/>