



# Raffiniert pochiertes Rinderfilet

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Edel, raffiniert, naturbelassen, schonend, gesund gegart, schnell und einfach

## Zutaten

- 700 g pochiertes, küchenfertiges Rinderfilet - Mittelstück
- 1 l gute Rindfleischbrühe
- 4 gleichmäßig kleine Frühlingsmöhren, geputzt mit etwas Grün
- 200 g - 250 g Knollensellerie im Ganzen
- 1 mittelgroße, junge Kohlrabi im Ganzen
- 1 kleines Bündchen Schnittlauch, gehackt
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- Für die Bread - Meerrettichsoße:
  - 150 g Toastbrot ohne Rinde in Würfeln
  - ½ Becher Sahne oder Crème Fraiche
  - Etwas Zitronensaft
  - 3 cm frisch geriebenen Meerrettich
  - Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Prise Zucker

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitung:

### Schritt2

Das Filet zunächst unter fließendem Wasser waschen und wieder trocken tupfen. Mit Küchengarn binden, damit es die Form behält. Einen ausreichend großen Kochlöffel in der ganzen Länge zwischen Fleisch und Küchengarn stecken.

### **Schritt3**

Die Fleischbrühe in einem flachen, passenden Topf aufkochen und zunächst das Gemüse bissfest garen.

### **Schritt4**

Heraus nehmen, kurz in kaltem Wasser abschrecken, Knollensellerie und Kohlrabi in gleichmäßige Stifte schneiden.

### **Schritt5**

Nunmehr das vorbereitete Rinderfilet mit dem Kochlöffel so über den Topfrand legen, das es völlig mit der Bouillon bedeckt ist. Bei 70 ° C ca. 45 - 50 min. leise garen, nur ziehen lassen.

### **Schritt6**

Danach etwas „ausruhen“ lassen, prüfen, kurz warm halten.

### **Schritt7**

Die Bread - Meerrettichsoße.

### **Schritt8**

½ l Bouillon von der Pochierflüssigkeit abnehmen, die Sahne dazu geben und das klein gewürfelte Brot darin zerfallen lassen, einmal kurz aufkochen.

### **Schritt9**

Mit Salz, Pfeffer, etwas Zitrone und einer Prise Zucker abschmecken, zuletzt den frisch geriebenen Meerrettich dazu geben.

### **Schritt10**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt11**

Das wieder in der restlichen Bouillon erhitzte Gemüse anrichten, darüber die aufgeschnittenen Filetscheiben geben.

### **Schritt12**

Mit Meersalz und frisch geriebenem Pfeffer überwürzen und frischen Schnittlauch darüber streuen.

### **Schritt13**

Die Bread - Meerrettichsoße à part, extra reichen, meine persönliche Beilage sind Bouillonkartoffeln.

### **Schritt14**

**Rezeptart:** Rindfleisch **Tags:** naturbelassen, schonend gegart

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