



Schnelles Rinderfilet - Minutengoulasch mit Petersilienwurzel Püree

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

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

Pikant, „stimmig - schmackig“

Zutaten

- Für das Rinderfiletgoulasch:
- 600 g - 700 g Rinderfilet in 30g - 40 g schweren Würfeln
- (Am besten aus der Spitze oder dem Kopf geschnitten)
- 4 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1 Tl Rosenpaprika,
- 1 El Tomatenmark
- 1 Tl Senf
- 1/2 Fleischbrühe instant
- 1 El Rapsöl zum Braten
- Gewürzmischung aus: Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, jeweils 1/2 Tl geriebene Zitronenschale, Majoran und Kümmel, miteinander gemischt.
- Für das Petersilienwurzel Püree:
- 400 g geputzte Petersilienwurzeln in groben Würfeln
- 150 g Kartoffeln in der Schale
- 30 ml warme Milch
- 1 Stich Butter
- Salz, etwas geriebene Muskatnuss

Zubereitungsart

Schritt1

Das Petersilienwurzel Püree:

Schritt2

Die Petersilienwurzelwürfel mit Wasser bedecken und ca. 15 min. weich kochen. Abgießen und etwas vom Kochwasser auffangen. Mit dem Schneidestab und etwas Kochwasser fein pürieren.

Schritt3

Zeitgleich die Pellkartoffeln in Salzwasser mit etwas Kümmel weichkochen, abgießen und etwas "ausdämpfen" lassen. Pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken oder fein stampfen.

Schritt4

Die warme Milch, Butter, Salz und geriebene Muskatnuss dazu geben, mit dem Kochlöffel verrühren.

Schritt5

(Der Schneebesen macht es zäh)

Schritt6

Mit dem Petersilienwurzel Püree mischen, gut miteinander verrühren, lecker abschmecken.

Schritt7

Der Ansatz Rinderfiletgoulasch:

Schritt8

Zunächst die Rinderfiletwürfel mit der Gewürzmischung würzen, etwas einwirken lassen.

Schritt9

Die Zwiebeln mit dem Knoblauch anschwitzen, Paprika, Senf und das Tomatenmark dazu geben, etwas weiter schwitzen.

Schritt10

Mit der Fleischbrühe aufgießen und etwas reduzieren lassen,

Schritt11

(Auf die benötigte Menge) die Sahne dazu geben.

Schritt12

Nunmehr die gewürzten Filetwürfel in heißem Rapsöl in einer Stielpfanne von allen Seiten anbraten, rund herum Farbe nehmen lassen. (Ev. in 2 - 3 Durchgängen)

Schritt13

Die Pfanne zurück ziehen, das Fleisch in der Restwärme noch etwas durchziehen lassen und zur Soße geben.

Schritt14

Anrichtevorschlag:

Schritt15

Mit dem Petersilienwurzel Püree auf vorgewärmten Tellern anrichten, gern gebe ich noch einige bunte Gemüsestifte in Butter geschwenkt darüber (Möhren, Kohlrabi, kleine Frühlingszwiebeln)

Rezeptart: Rindfleisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schnelles-rinderfilet-minutengoulasch-mit-petersilienwurzel-pueree/>