

Rinderfilet in Thymian-Meerrettich-Kruste

Zutaten für 2 Portionen:

400 g Rinderfilet
 Salz, Pfeffer
 2 EL Öl
 1 Stiel Thymian
 40 g Butter
 3 EL Paniermehl
 50 g Meerrettich (aus dem Glas)
 250 g Rosenkohl
 120 g Champignons
 1 kleine Zwiebel
 2 EL Öl
 1 Msp. Gemüsebrühe (Instant)
 Muskat
 ½ Glas Rinderfond (200ml)
 1 TL Speisestärke

Rinderfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Stück Fleisch kräftig von allen Seiten anbraten. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen von dem Stiel zupfen. Butter, Paniermehl, Meerrettich und Thymianblätter glatt rühren. Das Fleisch mit der Masse bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 40 Minuten garen.

Rosenkohl putzen und die Blättchen lösen. Champignons putzen und halbieren. Zwiebel schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Champignons und Rosenkohlblättchen mit braten. Mit 30 ml Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Brühe dazugeben. Das Gemüse bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fond in einem Topf zum Kochen bringen. Speisestärke und 2 EL Wasser glatt rühren und in den Fond geben. Unter Rühren nochmals aufkochen. Soße mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Filet auf dem Ofen nehmen. Etwas ruhen lassen und in Scheiben schneiden. Das Fleisch mit dem Rosenkohl-Champignon-Gemüse auf einer Platte anrichten. Die Soße extra reichen.

Leseprobe aus:



KÖSTLICH ESSEN OHNE FRUCTOSE

Thilo Schleip, Isabella Kedzierski
 Trias Verlag
 ISBN: 978-3830433262
 160 Seiten, 17,95 EUR



Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei intestinaler Fructose-Intoleranz (Fructose-Malabsorption), da sie wenig oder keine Fructose enthalten. Sie sind nicht geeignet bei der extrem seltenen hereditären Fructose-Intoleranz. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezpte/rinderfilet_in_thymian-meerrettich-kruste_bei_fructoseintole