

Rinder-Filet-Geschnetzeltes mit Bohnen, Bratkartoffeln

Für vier Portionen

Für die Bratkartoffeln:

700 g festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	2 EL Rapsöl
30 g Butter	50 g Speckwürfel	2 EL gehackte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für die Bohnen:

600 g grüne Bohnen	Salz
--------------------	------

Für das Geschnetzelte:

600 g Rinderfilet	2 Zwiebeln	2 Thymianzweige
2 EL Rapsöl	30 g Butter	150 ml Rotwein
150 ml Rinderbrühe	Salz	Pfeffer

Zunächst die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin rundum goldbraun anbraten. Butter, Zwiebel und Speckwürfel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und weiterbraten lassen, bis alles schön goldbraun ist. Zuletzt die Petersilie unterrühren. Grüne Bohnen putzen, waschen, halbieren und in reichlich Salzwasser zwei bis drei Minuten kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Für das Filetgeschnetzelte das Rinderfilet in Streifen schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Filetstreifen kurz scharf darin anbraten. Herausheben und beiseite stellen. Danach Zwiebeln schälen und klein würfeln. Thymian hacken. Butter in die Pfanne geben, Zwiebeln und Thymian darin anschwitzen, mit Rotwein ablöschen, kurz aufkochen lassen und die Brühe angießen. Sämig einkochen lassen. Fleisch und Bohnen zugeben, unterrühren und alles kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bratkartoffeln und das Filetgeschnetzelte auf Tellern anrichten. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

Horst Lichter am 14. Februar 2015