Artikel vom · Ausgedruckt am 11.11.2026, 02:53 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/17-rinderfilet-mit-jungem-gemuumlse

# 17 - Rinderfilet mit jungem Gemüse

Â

**Zutaten (für 4 Personen):**

400 g Brokkoli,
8 kleine Möhren (circa 250 g),
200 g Zuckerschoten,
4 Rinderfilets à 200 g,
4 Scheiben durchwachsener Speck (circa 50 g),
Pfeffer,
Salz,
2 EL Butterschmalz,
50 g Speckwürfel,
200 g Pfifferlinge (frisch oder Dose),
1 EL Butter,
1/8 l heißes Gemüsekochwasser,
1/8 l Sahne,
Muskatnuss,
1 EL Schmelzkäse.

Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â

Foto: Supress

**Zubereitung:**

Brokkoli putzen, in Röschen teilen. Möhren schälen, Zuckerschoten waschen. In wenig Salzwasser zunächst die Möhren, dann Brokkoli und Zuckerschoten bissfest dünsten, warm stellen, Kochwasser auffangen. Für die Soße Butter, Gemüsekochwasser, Sahne und geriebene Muskatnuss in einem Topf aufkochen, reduzieren. Den Schmelzkäse zugeben, abschmecken. Filets mit Speck umwickeln, pfeffern, im heißen Butterschmalz von jeder Seite circa 3,5 bis 4 Minuten braten, herausnehmen, in Alufolie gewickelt ruhen lassen. Im Bratfond Speckwürfel kurz anbraten, Pfifferlinge zugeben, einige Minuten weiter dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Filets mit Pfifferlingen und Gemüse anrichten, mit der Soße überzogen servieren.