

Pochiertes Rindsfilet an Meerrettichsauce

Zutaten

Für 4 Personen

3 l Rindsbouillon
1 kleine Zwiebel
1 Lorbeerblatt
1 Nelke

700 g Rindsfilet

1 Schwarzwurzel, geschält und in Stücke geschnitten
2 Pfälzer Rüben, geschält und in feine Stäbchen geschnitten
2 Rübli, geschält und in Scheiben geschnitten
1/2 kleiner Lauchstängel, in Streifen geschnitten
Salz

Sauce:

2 TL Maisstärke mit 2 EL Wasser angerührt
1 EL Meerrettich, gerieben
50 g Butter in Stücke geschnitten
Salz



Zubereitung

1. Die Bouillon aufkochen, die Zwiebel mit Lorbeerblatt und Nelke bestecken und zufügen. Das Rindsfilet dazugeben und ca. 35 Minuten bei kleiner Hitze unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Die Pfanne vom Feuer nehmen und das Fleisch in der Bouillon warm stellen.
2. Die Schwarzwurzeln in wenig Kochflüssigkeit des Filets knapp weich kochen. Die Pfälzer, Rübli und Lauch begeben, zusammen noch einige Minuten knackig garen, abschmecken.
3. Für die Sauce 4 dl der Kochflüssigkeit auf 2 dl reduzieren und mit Maisstärke binden. Butter und Meerrettich unterrühren. Mit Salz abschmecken.
4. Das Rindsfilet in ca. 1 cm dicke Tranchen schneiden, auf dem Gemüse anrichten und mit der Meerrettichsauce servieren.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 372 kcal, 41g Eiweiss, 18g Fett, 11g Kohlenhydrate.