

Pastashop24.de

Medaillons vom Rinderfilet mit frischen Kräutern auf Gemüsebett mit Pasta Fisarmoniche

Zutaten für 4 Personen:

250g Fisarmoniche
je ca. 250g Rinderfilet, ca. 2-Fingerdick
frische Kräuter: Bund glatte Petersilie
Zweige vom Thymian und Rosmarin
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Bund grüner Spargel
4 Möhren
1 Zucchini
1 Schale Zuckerschoten.
Kirschtomaten
Olivenöl
Bratenfond, evtl. etwas Rotwein
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer



Zubereitung:

Petersilie waschen und fein hacken. Thymian und Rosmarin von den Zweigen zupfen und ebenso fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, trocknen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Alle Kräuter und Knoblauch in eine Schüssel geben und mit Olivenöl gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer und etwas Cayennepfeffer abschmecken. Rinderfiletmedaillons trocken tupfen und mit der Kräutermarinade gut vermengen und darin ziehen lassen. Tipp: Gefrierbeutel nehmen.

Spargel vom holzigen Ende befreien und in größere Stücke teilen. Möhren schälen und in Würfel oder Scheiben schneiden. Zucchini putzen und in Würfelstücke schneiden. Zuckerschoten von den Endstücken befreien und in Rauten schneiden. Einen Topf mit Wasser und etwas Salz erhitzen und Spargelstücke und Zuckerschoten kurz darin blanchieren. Herausnehmen und beiseite stellen. Pfanne mit Olivenöl erhitzen und Möhren und Zucchini darin anschmoren. Kirschtomaten hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargelstücke und Zuckerschoten unterheben und noch einmal gut durchwenden. Pasta nach Packungsanweisung in etwas Salzwasser al dente kochen.

Backofen auf ca. 60° vorwärmen. Beschichtete Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und Rinderfilets mit tropfnasser Marinade darin von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Herausnehmen, etwas salzen und pfeffern, in Alufolie wickeln und im Backofen ruhen lassen. Bratensatz in der Pfanne mit Bratenfond und Rotwein aufgießen und erhitzen. Einköcheln lassen. Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten, Pasta und Rinderfilets darauf anrichten und mit etwas Bratenfond beträufeln.

Besuchen Sie uns: Der kleine Pastashop • Turmstraße 13 • 71088 Holzgerlingen • info@pastashop24.de

Unsere Öffnungszeiten: Donnerstag • Freitag • Samstag 9:30 - 12:30

Dienstag • Donnerstag • Freitag 15:00 - 18:00 Uhr