

Rinderfilet Stroganoff mit Wildreispflanzerln

 happy-mahlzeit.com/2020/03/09/rinderfilet-stroganoff-mit-wildreispflanzerln/

Zutaten für 4 Personen

Für das Stroganoff:

- 600g Rinderfiletspitzen
- 250g Champignons
- 1 Rote Bete, gegart
- 2 Schalotten
- 3 - 4 Cornichons
- 2 EL Gurkensud
- 200g Sahne
- 200ml Gemüsebrühe
- 100ml Weißwein
- 1 EL Senf
- 3 EL Öl
- 20g Butter
- Salz
- Pfeffer

Für die Pflanzerl:

- 100g Wildreis
- 100g Basmati-Reis
- 2 Eiweiß
- 4 EL Olivenöl
- Salz

Zubereitung:

Den Wildreis in 600ml kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Den Basmati-Reis dazugeben und weitere 30 Minuten garen. Beide Reissorten sollten weich sein. Den Reis in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, etwas trocknen lassen und in eine Schüssel geben. Falls nötig, etwas salzen.

Das Fleisch in Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Die Rote Bete in Würfel schneiden. Die Champignons putzen, trocken abreiben und in Würfel schneiden. Die Cornichons in feine Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Rinderfiletspitzen darin scharf anbraten, herausnehmen, warm halten.

Das Fett aus der Pfanne entfernen. Die Butter darin aufschäumen. Die Schalotten darin andünsten. Pilze zugeben und mit dem Wein ablöschen. Brühe, Gurkensud und Sahne zufügen und auf 1/3 einkochen lassen. Den Senf einrühren. Eventuell die Sauce mit Speisestärke oder Mehlbutter binden.

Rote Bete und Cornichons in die Sauce geben. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und dazugeben.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Reismasse mit einem Esslöffel kleine Portionen abstechen, in das Öl geben, ca. 1cm flach drücken und auf beiden Seiten braten, bis sie goldgelb sind. Die Pflanzlerl aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Stroganoff auf den Wildreispflanzerln anrichten.

Rezept: Hans Jörg Bachmeier

Quelle: Einfach. Gut. Bachmeier 2015