

Bœuf Stroganoff, Kartoffel-Pastinaken-Püree und Rosenkohl

happy-mahlzeit.com/2022/01/28/bœuf-stroganoff-kartoffel-pastinaken-püree-und-rosenkohl

Zutaten für 2 Personen

Für das Fleisch:

- 250 g Rinderfiletspitzen
- 1 Zwiebel
- 250 g frische Champignons
- 3 Gewürzgurken
- 150 ml Rinderfond
- 50 ml trockener Weißwein
- 150 ml saure Sahne
- Mehl
- 2 TL mittelscharfer Senf
- ½ TL Zucker
- 1 EL Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Petersilie

Für das Püree:

- 200 g Kartoffeln, mehligkochend
- 200 g Pastinaken
- 250 ml Milch
- 75 ml Sahne
- 20 g Butter
- ½ Bund Petersilie
- Muskat
- Salz
- Pfeffer

Für den Rosenkohl:

- 300 g Rosenkohl
- 1 EL Butter
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zweig Petersilie

Zubereitung:

Die Filetspitzen in sehr dünne Streifen von etwa 4 x 4 mm Durchmesser und maximal 5 cm Länge schneiden. Die Gewürzgurken nach demselben Prinzip in etwas dickere Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in dünne Halbringe schneiden. Champignons putzen und hauchdünn schneiden. In einer Pfanne mit erhöhtem Rand Butterschmalz erhitzen. Die Filetstreifen mit Mehl bestäuben und scharf in dem Butterschmalz anbraten. Zwiebelringe kurz mitbraten. Fleisch und Zwiebeln warm stellen.

Champignons in etwas Butterschmalz anbraten. Gurken und angebratene Zwiebelringe dazugeben. Mit Mehl bestäuben, kurz durchrösten, dann mit Rinderfond und etwas Weißwein ablöschen. Circa 15 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Saure Sahne einrühren und mit Salz, Senf, Zucker und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss das gebratene Fleisch hinzugeben und für circa 1 Minute in der Pfanne ziehen lassen.

Petersilie waschen, hacken und über das Fleisch streuen.

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Pastinaken und Kartoffeln schälen und würfeln. Mit Muskat würzen und im Salzwasser gar kochen. Die gekochten Kartoffeln und Pastinaken danach durch eine Kartoffelpresse drücken. 200 ml Milch, Sahne und Butter zufügen und mit einem Holzlöffel kräftig umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken wedeln und klein hacken. Mit 50 ml Milch verrühren und über das Püree geben.

In einem Topf Wasser mit 1 TL Salz und 1 Messerspitze Muskat zum Kochen bringen. Dem Rosenkohl die äußeren Blätter entfernen und circa 8 Minuten kochen. In einer Pfanne Butter erhitzen und den Rosenkohl darin schwenken. Mit Muskat, Salz und Pfeffer nochmals abschmecken. Mit einem Zweig Petersilie garnieren.

Bœuf Stroganoff mit dem Kartoffel-Pastinaken-Püree und Rosenkohl auf einem Teller anrichten und servieren.

Rezept: Johanna Bell-Hartl

Quelle: Die Küchenschlacht vom 30. Januar 2017

Episode: Leibgerichte