



# Rindsfiletmedaillons mit Chicorée



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 30 min

 Aktivzeit: 30 min

 Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

- 4 Filetmedaillons vom Schweizer Rind (à ca. 160 g)
- 2 Tassen Basmatireis
- 1 Zitrone, Saft
- 80 g Butter
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 3 Chicorée
- 8 Wacholderbeeren
- 30 g Bratbutter
- 1 Orange, Saft

## Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 590 kcal
- 40 g Eiweiss
- 43 g Kohlenhydrate
- 28 g Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

## Zubereitung

- 1 Reis in eine Pfanne geben, mit vier Tassen kaltem Wasser auffüllen und geschlossen zum Kochen bringen. Reis vom Feuer nehmen und quellen lassen. Zitronensaft und ein Viertel der Butter unterrühren.
- 2 Rindsfiletmedaillons mit Pfeffer würzen. Chicorée putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Wacholderbeeren im Mörser grob zerkleinern.
- 3 Bratbutter in einer Pfanne erhitzen und Rindsfilets darin von beiden Seiten 3–4 Minuten braten. Dann aus der Pfanne nehmen, salzen und warm stellen.
- 4 Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Wacholder darin andünsten, Chicorée zugeben und bei milder Hitze 4–5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Orangensaft zugeben und kurz aufkochen. Mit den Rindsfilets und Zitronenreis auf vorgewärmten Tellern anrichten.



**Der feine Unterschied.**

**Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer  
Fleisch auf [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch).**

**Schweiz. Natürlich.**

