Rindsfiletmedaillons mit Chicorée

Meine Wahl.

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.

Schweizer Fleisch

Meine Wahl.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.