

Vorbereitungszeit: 30 Minuten } **1 Stunde**
Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUTATEN für ... Personen		2	4
Rinderfilet	g	250	500
Zwiebel	g	45	90
Mehl	g	10	20
Butter	g	15	30
Rinderbrühe	ml	70	125
Rotwein	ml	70	125
Senf	TL	1	2
Tomatenmark	EL	1½	3
Crème fraîche	ml	75	150
Salz, Cayennepfeffer			
Kartoffelpüree mit Milch	g	400	800
Grüner Salat			

VORBEREITEN:

1. Kartoffeln schälen und aufsetzen; Milch anwärmen. Püree zubereiten.
2. Rotwein und Rinderbrühe bereitstellen.
3. Zwiebeln hacken.
4. Filet in feine Streifen schneiden.
5. Salat zubereiten.

ZUBEREITUNG:

Püree und Salat müssen fertig sein, bevor mit der Zubereitung des Boeuf Stroganoff begonnen wird!

Bereitet man Boeuf Stroganoff für 4 Personen zu, empfiehlt es sich, das Fleisch je zur Hälfte in 2 getrennten Pfannen anzubraten und danach gemeinsam in einer Pfanne weiter zu verarbeiten.

1. Filetstreifen und gehackte Zwiebel in brauner Butter anbraten. Mit Mehl anstäuben und der Rinderbrühe ablöschen.
2. Senf, Tomatenmark und Rotwein untermischen. 3 Minuten ziehen lassen.
3. Feuer aus ! Crème fraîche unterziehen, nachwürzen und sofort servieren.

BEILAGEN / GETRÄNKE:

- * Kartoffelpüree, grüner Salat
- * Kräftiger Rotwein

Backofen	Leiste	Grad	Stunden	Minuten
Umluft	2. v. u.			
Unter- u. Oberhitze	2. v. u.			

Kcal pro Portion: 710 **Trennkost:** E * R-006.DOC