

NFZ-REZEPT

Vor- und
Zubereitung:
ca. 60 Minuten

Für 4 Personen:

- 40 g Parmesan (Stück)
- 1 kg mittelgroße Kartoffeln
- 4 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
- 5 EL Butter
- 1 Zwiebel
- 300 g Steinpilze und
Rosé-Champignons
- 500 g grüne Bohnen
- 4 Rindsfiletmedaillons
(ca. 180 g; je ca. 4 cm dick)
- 4 Scheiben Speck
- 1 EL Öl, etwas Zucker
- 5–6 EL Balsamico-Essig
- Küchengarnt / Alufolie

Balsamico-Pilze zu Rindsfilet- Medaillons & Fächerkartoffeln

Für die Fächerkartoffeln Backofen vorheizen (175°C, Umluft: 150°C) Parmesan reiben. Kartoffeln schälen, waschen und quer dicht an dicht ein-, aber nicht durchschneiden. In eine Auflaufform setzen. Mit 2 EL Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im heissen Ofen 40–45 Minuten backen. 2 EL Butter schmelzen und nach ca. 30 Minuten die Kartoffeln mit der flüssigen Butter bestreichen. Mit Parmesan bestreuen und zu Ende backen. Inzwischen Zwiebel schälen, würfeln. Pilze reinigen und grössere Pilze kleiner schneiden. Bohnen waschen, putzen und in Stücke schneiden. Zugedeckt in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen.

Für die Medaillons Fleisch trocken tupfen. Mit je 1 Scheibe Speck umwickeln und mit Küchengarnt festbinden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zuerst rundherum den anbraten, dann die Medaillons von jeder Seite 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. In Alufolie gewickelt ca. 8 Minuten ruhen lassen.

1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Pilze darin unter Wenden 2–3 Minuten braten. 2 EL Butter zugeben und weitere 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Zucker darüberstreuen, kurz karamellisieren.

Mit Essig und 5 EL Wasser ablöschen, aufkochen und 1–2 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Zwischendurch die Bohnen abtropfen lassen. 1 EL Butter in dem Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Bohnen wieder zufügen und darin schwenken. Medaillons aus der Folie wickeln und den entstandenen Bratensatz zu den Pilzen gießen. Alles schön anrichten.



Die Neue Fricktaler Zeitung wünscht en Guete.



gebrüdermüller

Metzgerei & Partyservice



Swiss
Galloway Society

Gönn dir Freiland!



Weideschwein

Qualität aus der Region

Zürcherstrasse 31 | 4332 Stein | Tel. 062 873 00 13

Neu ab Dezember: Hauptstrasse 66 | 5027 Herznach | Tel. 062 878 11 10

www.muellerwurst.ch | Jeweils freitags am Buremärt in Sissach

Senden Sie uns Ihr bestes Rezept

Sie kochen gerne mit frischen Zutaten und möchten Ihr Lieblingsrezept mit anderen Menschen teilen? Dann sind Sie bei uns richtig. Schicken Sie uns Ihr Rezept mit einem Bild an redaktion@nfz.ch

NEUE FRICKTALER ZEITUNG

**FRICKTALER
MEDIEN AG**