

# Rinder-Filet mit Reismudeln, Bohnen und Weißwein-Soße

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

300 g Rinderfilet                      3 EL Butter                      glatte Petersilie

Salz    schwarzer Pfeffer

**Für die Reismudeln:**

200 g Reismudeln                      300 g Bohnen                      2 Prisen getrock. Bohnenkraut

Salz    schwarzer Pfeffer

**Für die Weißweinsauce:**

1 Zwiebel                                      200 ml Weißwein                      200ml Rinderfond

100g Schlagsahne                      1 Prise Kümmel                      Salz

schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Die Reismudeln in kochendem Salzwasser gar kochen.

Die Bohnen putzen und ebenfalls in Wasser gar kochen.

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter erhitzen und das Rinderfilet darin scharf anbraten. Anschließend das Fleisch im Backofen fertig garen.

Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Zwiebeln in dem Bratensatz glasig dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und etwas reduzieren lassen. Anschließend die Sauce mit der Sahne auffüllen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

Die Bohnen abgießen und das Bohnenkraut unterrühren. Die Reismudeln ebenfalls abgießen.

Das Rinderfilet mit Reismudeln, Bohnen und Weißweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Lutz Girschik am 30. September 2015