

Beef Stroganoff mit Butterreis und Rohkost-Salat

Für 2 Personen

Für das Buf Stroganoff:

400 g Rinderfilet	300 g braune Champignons	6 mittelgroße Gewürzgurken
2 mittelgroße Schalotten	1 Zitrone, Saft	200 g Crème-fraîche
400 ml Rinderfond	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Mehl
Speisestärke	Zucker	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Butterreis:

200 g Basmati	1-2 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
1 Prise Zucker	Salz	

Für den Salat:

1 frische Rote Bete	6-10 Radieschen	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
1 große Möhre	1 EL Apfelessig	2 EL Sesamöl
1 Prise Zucker	Salz	

Für das Buf Stroganoff: Das Rinderfilet in feine Streifen schneiden, leicht mehlieren. Gewürzgurken ebenfalls in feine Streifen schneiden. Pilze putzen und fein würfeln. Schalotten abziehen und ebenfalls fein würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rinderfiletstreifen darin kurz und kräftig anraten, aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Schalotten und Pilze anbraten, Hitze reduzieren und mit Pfeffer würzen. Mit Rinderfond ablöschen und köcheln lassen. Temperatur nochmals reduzieren und Crème fraîche unterziehen.

Gewürzgurken und Petersilie hinzugeben und mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce ggf. mit Speisestärke abbinden.

Die Filetstreifen zurück in die Pfanne geben und bei geringer Hitze in der Sauce garziehen lassen. Anschließend sofort servieren.

Für den Butterreis: Reis in ein Küchensieb geben und gründlich waschen bis das Wasser nicht mehr milchig ist. Reis mit 400 ml Wasser in einen Topf geben und mit Salz und Zucker würzen. Reis bei geschlossenem Deckel auf höchster Stufe zum Kochen bringen und ca. eine Minute kochen lassen.

Anschließend Herd ausschalten und Reis 25 Minuten garziehen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Butter in Würfeln zum Reis geben und im heißen Reis schmelzen. Petersilie hinzugeben, mit Salz würzen, Reis vorsichtig umrühren.

Nicht zu viel rühren, damit der Reis nicht matschig wird.

Für den Salat: Rote Bete schälen und in feine Stifte hobeln. Radieschen in feine Stifte schneiden. Möhre schälen. Gurke und Möhre in feine Stifte hobeln. Essig und Öl zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Zucker abschmecken. Das Gemüse nach und nach in einen Servierring schichten. Zunächst Gurke, dann Radieschen, dann Möhre und zum Schluss die Rote Bete. Servierring abnehmen und Salat mit Dressing beträufeln.

Julian Tappe am 18. Februar 2025