



HAUPTGERICHT

Sauté de boeuf à la bourguignonne

Rindsfilet nach Burgunder Art

Für 4 Personen

- 4 Scheiben Toastbrot**
- 2 Schalotten**
- 500 g Rindsfilet vom Mittelstück**
- Bratbutter**
- Salz, Pfeffer** aus der Mühle
- 1 TL Mehl**
- 2 dl Rotwein** z.B. Pinot Noir
- 2 dl Kalbsfond**
- 80 g Butter** eiskalt

1 Brot toasten und mit einem Förmchen 8–12 Croûtons ausstechen. Schalotten hacken. Fleisch in 2–3 cm grosse Würfel schneiden. In einer beschichteten Bratpfanne in wenig Bratbutter bei starker Hitze portionenweise anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne heben. Beiseite stellen.

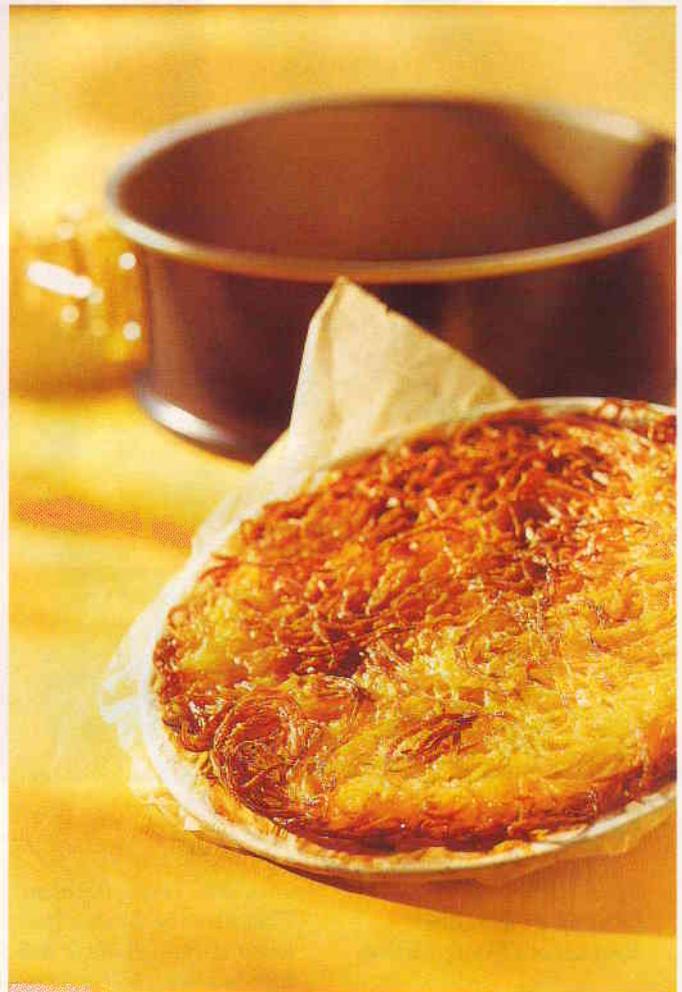
2 Schalotten im Bratensatz farblos andünsten. Mehl darüber stäuben und kurz mitdünsten. Mit Wein und Fond

ablöschen. Sauce gut zur Hälfte einkochen. Eventuell Fleischsaft dazugießen.

3 Sauce in eine Pfanne sieben und aufkochen. Butter würfeln. Nach und nach darunter schwingen. Unter Rühren kochen, bis die Sauce bindet. Fleisch dazugeben. Nicht mehr kochen sondern nur noch erwärmen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Croûtons garnieren.

Dazu passt Kartoffeltarte.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
Pro Person ca. 26 g Eiweiss, 26 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 1800 kJ/440 kcal



BEILAGE

Gâteau de pommes de terre

Kartoffeltarte

Beilage für 4 Personen

- 400 g Kartoffeln** mehlig kochend
- Salz, Pfeffer** aus der Mühle
- 30 g Butter** flüssig

1 Ofen auf 180 °C vorheizen. Kartoffeln schälen und mit einer entsprechenden Raffel in feine Fäden schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Butter mischen.

2 Zwei Springformen von 18 cm Ø mit Backpapier belegen, Ringe aufsetzen. Kartoffeln hinein geben und gleichmässig verteilen. In der unteren Ofenhälfte ca. 60 Minuten goldbraun backen. In den letzten 15 Minuten die Temperatur auf 220 °C erhöhen.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten
 + ca. 60 Minuten backen
Pro Person ca. 2 g Eiweiss, 6 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 600 kJ/140 kcal