

Edles Rinderfilet mit Buschbohnen und Mandeln dazu dunkle Schalotten-Balsamico-Soße

Thermomix kocht • 835 kcal • Tag 5 kochen

31



Rinderfilet



vorw. festk. Kartoffeln



Knoblauchzehe



Hartkäse geraspelt



Schalotte



Balsamico-Crème



Butter



Buschbohnen



Demi-glace



Mandelblättchen



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

30 [30 | 35] Min.

35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderfilet	280 g	420 g	560 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Hartkäse geraspelt 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Schalotte FR NL DE	1	2	2
Balsamico-Crème 14)	12 g	24 g	24 g
Butter 7)	20 g	30 g	40 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Demi-glace 10)	50 ml	50 ml	100 ml
Mandelblättchen 22)	20 g	40 g	40 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 650 g)
Brennwert	534 kJ/128 kcal	3492 kJ/835 kcal
Fett	6,61 g	43,21 g
– davon ges. Fettsäuren	1,92 g	12,54 g
Kohlenhydrate	9,06 g	59,23 g
– davon Zucker	0,96 g	6,30 g
Eiweiß	7,70 g	50,35 g
Salz	0,298 g	1,950 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxid und Sulfite **22)** Mandeln

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **FR:** Frankreich



Zu Beginn

Enden der **Bohnen** abschneiden und auf den Varoma-Einlegeboden legen.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und zu den **Bohnen** umfüllen.

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Kartoffeln in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden, in den Varoma-Behälter geben und **salzen***.

Varoma ohne Varoma-Einlegeboden verschließen (die **Bohnen** kommen später dazu).



Vorgaren

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **8 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen **Bohnen** mit **Salz*** und **Pfeffer** würzen und mit dem **Knoblauch** vermischen.

Rinderfilet auf Zimmertemperatur bringen.



Dampfgaren

Nach der Vorgarzeit den Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**), Varoma-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen, Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Zwiebel** abziehen und halbieren.

In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Mandelblättchen** bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Dann herausnehmen und beiseitestellen.



Filets braten

In derselben Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** stark erhitzen.

Rinderfilet quer in je 1 Stücke pro Person zerteilen und von beiden Seiten **salzen***.

Filets auf jeder Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten.

Rinderfilets danach in Aluminiumfolie wickeln, beiseitelegen und mind. 5 – 10 Min. ruhen lassen.



Soße zubereiten

Nach der Garzeit den Varoma abnehmen und warm halten.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Zwiebel in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [**15 g | 20 g**] **Öl*** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Demi-Glace, **Balsamico-Crème**, **Butter**, 50 g [**75 g | 100 g**] **Garflüssigkeit***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.



Anrichten

Kartoffeln, **Bohnen** und **Filets** auf Tellern anrichten.

Käse über den **Kartoffeln** verteilen, **Mandeln** über die **Bohnen** streuen und die **Soße** dazu reichen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

