

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

RINDERFILETSPITZEN „STROGANOFF“ mit Pilzen und Graupen


NEUE
REZEPTE ZUM
SAMMELN



Dirk Luther



MITTEL



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 60 MIN.



4 PORTIONEN

Rinderfiletspitzen „Stroganoff“

mit Pilzen und Graupen



Rinderfilet



ZUTATEN

FLEISCH

720 g Rinderfilet
2 große Zwiebeln
250 g Champignons
2 mittelgroße Essiggurken
150 g Rote Bete, gegart
20 g Butter
1 EL Mehl
200 ml dunkle Fleischbrühe
100 g saure Sahne
100 g Crème fraîche
1 EL Senf
2 EL gehackte Petersilie
Öl zum Braten
Salz und Pfeffer aus der Mühle

PILZE UND GRAUPEN

200 g Perlgraupen
30 g gemischte getrocknete Pilze, in
250 ml kochendem Wasser eingeweicht
500 g gemischte Pilze, z. B. Champignons, Austernpilze und Shiitake
50 g Butter
3 Schalotten, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
125 ml trockener Weißwein
375 ml heller Geflügelfond
50 g geriebener Parmesan
2 EL geschlagene Sahne
2 EL gehackte Petersilie
Rapsöl zum Braten

Kalorienarmer Sattmacher

Graupen werden bei uns gern als Einlage für Suppen und Eintöpfe verwendet. Im Vergleich zu anderen Sättigungsbeilagen haben sie verhältnismäßig wenig Kalorien und machen trotzdem schnell satt. In der Nachkriegszeit wurden sie daher als „Armeleuteessen“ bekannt. Diese Einschätzung hat sich aber deutlich verändert. Durch das Kombinieren mit anderen hochwertigen Zutaten, lassen sich aus ihnen vollwertige und leckere Gerichte kochen, die auch im Restaurant von Dirk Luther serviert werden.

WAS SIND GRAUPEN EIGENTLICH?

Bei Graupen handelt es sich um geschälte Gerstenkörner. Ihr Aussehen ist klein, länglich und mit leichten Rundungen versehen, ganz ähnlich einem Reiskorn. Wie beim Reis saugen sich auch die Graupen beim Kochen mit Wasser voll, wodurch das Korn an Volumen zunimmt. Daran sollten Sie bei der Dosierung der Menge denken.

Graupen werden nach ihrer Größe eingeteilt. Als Perlgraupen bezeichnet man die kleinsten und feinsten Körner.



FLEISCH Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Champignons putzen (nicht waschen, es sei denn, es ist notwendig) und in dünne Scheiben schneiden. Die Essiggurken der Länge nach in feine Streifen schneiden, die Roten Beten ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Das Fleisch in 1 cm breite Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Fleischstreifen portionsweise bei starker Hitze etwa 2 bis 3 Minuten anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm halten. Das Bratfett abgießen. Die Butter in die Pfanne geben und die Zwiebeln und die Champignons darin andünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit der Fleischbrühe aufgießen, aufkochen lassen und die saure Sahne und die Crème fraîche hinzufügen. Bei starker Hitze unter Rühren sämig einkochen lassen. Zum Schluss das Fleisch, den Senf, die Essiggurken sowie die Roten Beten daruntermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der gehackten Petersilie verfeinern.

PILZE UND GRAUPEN Die eingeweichten Pilze abgießen, den Sud aufbewahren. Die Butter in einem Topf schmelzen, Schalotten- und Knoblauchwürfel darin glasig anschwitzen. Die Graupen hinzufügen und mit dem Weißwein ablöschen. Nun das Ganze mit dem Geflügel- und dem Pilzsud auffüllen und mit leichtem Biss garen.

Die eingeweichten und die frischen Pilze in gleichmäßige Stücke scheiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze zu den Graupen geben und das Graupengemüse mit Parmesan, geschlagener Sahne und Petersilie verfeinern.

★ PROFITIPP

Getrocknete Pilze lagern Sie am besten in gut verschließbaren Gläsern an einem dunklen, trockenen Ort. Die Pilze sind so über mehrere Monate haltbar und zum Verfeinern von Saucen immer griffbereit.