



Rinderfilet im Pfeffermantel mit Kartoffelpüree

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rinderfilet, am Stück	500 g
Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Salz	
Pfefferkörner	4 EL
Meersalz	1 EL
Öl	7 EL
Buschbohnen	500 g
Petersilie, frisch	30 g
Butter	4 EL
Zucker	
Burgundersauce	300 ml
Milch	250 ml
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Küchenkrepp, Handrührgerät mit Schneebesen, Mörser

1. Rinderfilet vor dem Zubereiten ca. 30 Min. früher aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 20–25 Min. weich kochen.
2. In einem Mörser Pfefferkörner grob zerstoßen. Groben Pfeffer mit Meersalz vermengen. Rinderfilet waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Rinderfilet darin ca. 5 Min. rundherum goldbraun anbraten, in der Pfeffer-Salz-Mischung wenden und auf ein Backblech mit Backpapier setzen. Im Ofen ca. 30 Min. garen. Pfanne nicht säubern.
3. Bohnen waschen und Enden entfernen. Nach Belieben längs halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken. In einem hohen Gefäß Petersilie mit 5 EL Öl fein pürieren, mit Salz abschmecken.
4. Eine zweite Pfanne mit 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. Bohnen darin ca. 4 Min. anbraten. Mit Zucker bestreuen und ca. 1 Min. karamellisieren, mit Salz würzen. In der Bratpfanne Burgundersauce auf mittlerer Stufe erwärmen. Gegebenenfalls mit etwas Wasser verdünnen und abschmecken. Auf kleiner Stufe bis zum Servieren warm halten.

5. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen und kurz ausdampfen lassen. Lauwarme Milch und 2 EL Butter zugeben und alles mit einem Handrührgerät mit Schneebesen oder einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Kartoffelpüree mit Muskatnuss und Salz abschmecken. Zum Schluss Petersilienpesto locker unter das Kartoffelpüree heben.

6. Rinderfilet mit Pfeffermantel aus dem Ofen nehmen. Zum Servieren in Scheiben schneiden. Mit Kartoffelpüree, karamellisierten Bohnen und Burgundersauce auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	732 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	37 g