



Rinderlende unter Kräuterkruste

Schritte: 18

Schwierigkeitsgrad: Schwer

Zutaten

4 Portionen

	Rinderlende:	700 g	Rinderlende
1	Knoblauchzehe	40 g	Butter
	Öl zum Anbraten	80-100 ml	Rotwein (oder Traubensaft)
	angerührte Stärke zum Abbinden		Kräuterkruste:
200 g	Semmelbrösel/ Panko	1 EL	Olivenöl
80 g	Butter	1-2 Zweige	Rosmarin & Thymian
5 Stiele	Petersilie		Steckrübenrösti:
450 g	Steckrübe	2 EL	Speisestärke
1	Ei	50 g	Butter
	Öl		Salz, Pfeffer, Zucker
	Pak Choi:	800 g	Pak Choi
	etwas Sesamöl/ Pflanzenöl		Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kräuterkruste:

1. Das Brot mit der groben Seite einer Reibe zerkleinern
2. Die Butter auf Raumtemperatur bringen.
3. Die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken.
4. Alle Zutaten miteinander in einer Schüssel gut verkneten und mit Salz abschmecken.
5. Die Masse zwischen 2 Blätter Backpapier legen und zur gewünschten Dicke ausrollen.
6. Die Kruste kaltstellen.
Wenn die Masse im Kühlschrank fest geworden ist, die Kruste auf die Größe des Rindfleisches zuschneiden oder brechen.

Rinderlende:

1. Das Fleisch 20 Minuten vorher aus dem Kühlschrank nehmen.
Den Backofen auf 120°C vorheizen.
2. Das Rindfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 1-2 EL Öl erhitzen. Die Lende von allen Seiten scharf anbraten.
Gegen Ende die Knoblauchzehe und die Butter hinzugeben.
3. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in eine Ofenfeste Form legen.
Die Lende für ca. 10 Minuten oder bis eine Kerntemperatur von 55°C erreicht ist in den Ofen

schieben.

4. Die Pfanne wieder auf volle Stärke erhitzen und mit dem Wein oder Saft ablöschen. Kurz reduzieren lassen und gegebenenfalls mit etwas angerührter Stärke binden.
5. Nun die Kruste auf dem Fleisch verteilen und unter dem Backofengrill knusprig werden lassen.

Steckrübenrösti:

1. Die Steckrübe fein in eine Schüsselraspeln.
1EL Salz und 1TL Zucker dazu geben, gut vermengen und 10 Minuten stehen lassen.
2. Die Masse nun kräftig ausdrücken und mit Pfeffer abschmecken.
3. Das Ei und die Stärke zugeben und kräftig verrühren.
Etwas Öl mit der Butter auf mittlerer Stufe erhitzen.
4. Die Masse zu Rösti formen und in der Pfanne ausbacken.

Pak Choi:

1. Einen kleinen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.
Den Pak Choi kreuzförmig einschneiden und aufrecht in das kochende Wasser stellen, sodass nur das untere Drittel im Wasser sitzt.
Nach ca. 3 Minuten den Kohl herausnehmen.
2. Eine Pfanne mit Sesam oder Pflanzenöl erhitzen.
Den Pak Choi der Länge nach halbieren und auf der Schnittseite anbraten.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Als vegetarische Alternative zum Rinderfilet empfehlen wir den [Flambierten Ziegenkäse](#).

Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Hast du Lust bekommen, das Rezept auszuprobieren? Dann nichts wie auf zu Selgros! Dort findest du alle **Zutaten für dein Lieblingsrezept**, die du zum Nachkochen brauchst. In unseren Märkten findest du erstklassige Produkte, um dieses und andere Rezepte nachzukochen – von frischem Obst und Gemüse über erstklassige Fisch- und Fleischspezialitäten bis hin zu besonderen Zutaten, Gewürzen, Ölen und mehr. Mit einer riesigen Auswahl von mehr als 60.000 Artikeln auf Verkaufsflächen von bis zu 11.000 Quadratmetern decken wir an **38 Standorten** in ganz Deutschland den Bedarf von Einzelhändlern, Selbständigen, Freiberuflern, Vereinen, Kleinunternehmern, Gastronomen, Handwerkern und anderen Gewerbetreibenden. Schau dir noch schnell unsere aktuellen Angebote an – es lohnt sich!

UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Entdecke viele weitere Rezepte bei Selgros: Wir haben für dich eine **große Auswahl** an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Hier wirst du garantiert fündig! Du kannst in unserer **Rezeptsuche** ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder

bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren. In unserem **Filter** findest du alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte **zum Kochen und Backen** auswählen und stöbern.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen.

Lass dich von unserer Rezeptvielfalt inspirieren und finde dein neues Lieblingsrezept. Wir wünschen dir **viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.**

WEITERE REZEPTE ENTDECKEN

Rinderlende unter Kräuterkruste

Stand 13.12.2021