



Rinderfilet mit Camembert und Kürbis

Schritte: 12

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten

4 Portionen

800 g	Rinderfilets	2	Miniauberginen (f. vegetarisch)
	Salz & Pfeffer	200 ml	Sonnenblumenöl
1	Knoblauchknolle	9 Stiele	Thymian
8 Stiele	Rosmarin	2 EL	Butter
2	Camembert	etwas	Mehl
	Knoblauchpulver		Für die Kürbisspalten:
600 g	Hokkaidokürbis	2	Chilischoten
500 g	Cocktail-Strauchtomaten	4 EL	Olivenöl
4 EL	Honig	6 Stiele	Thymian
	Salz & Pfeffer		

Zubereitung

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Den Kürbis gut waschen und in Spalten schneiden.
3. Die Chili in dünne Scheiben schneiden und mit den gewaschenen Tomaten und den Kürbisspalten auf ein Backblech legen.
4. Honig, Olivenöl und Thymian darüber verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Für 20 Minuten im Ofen garen.
5. Den Knoblauch in dünne Streifen schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne kurz erwärmen. Darauf achten, dass der Knoblauch nicht zu dunkel wird.
6. Das gewaschene Rinderfilet in die Pfanne geben und von allen Seiten scharf anbraten.
7. Alternativ statt dem Rinderfilet die Auberginen vierteln, salzen und kurz warten bis sich die Flüssigkeit absetzt. Die Flüssigkeit mit einem Küchentuch abtupfen, mit Pfeffer und Knoblauchpulver würzen.
8. Anschließend im Mehl wenden und in heißem Sonnenblumenöl ausbacken.
9. Für den Geschmack 1 - 2 Thymianstiele kurz mit in das heiße Öl geben.
10. Beim Rinderfilet den restlichen Thymian, Rosmarin und Butter zum Fleisch geben und für 5 Minuten ziehen lassen. Das Fleisch mit Pfeffer und Salz würzen.
11. Den Camembert in kleine Dreiecke schneiden und kurz in einer Ofenschale mit in den Backofen geben, damit dieser leicht zerschmilzt.
12. Alles aus dem Ofen nehmen, das Fleisch mit dem Kürbis und dem Camembert auf einem Teller anrichten und mit einer Pflaumensoße servieren.

Pflaumensoße

300 g reife Pflaumen waschen, entsteinen und grob zerkleinern.

2 Knoblauchzehen und 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm groß) schälen, fein hacken und in der Pfanne mit 1 EL Öl andünsten. Pflaumen und 2 EL Zucker mit einrühren und kurz darin wenden.

2 EL Sojasoße, 2 EL Sherry oder Weißwein, 1 - 2 EL Essig, 1/2 TL Fünf-Gewürz-Pulver (Szechuan Pfeffer, Zimt, Sternanis, Nelken, Fenchelsamen) und 4 EL Wasser

hinzufügen. Das Ganze aufkochen und offen bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 30 Min. einköcheln lassen, sodass die Pflaumen zerfallen.

Im Anschluss die Soße mit dem Pürierstab zerkleinern und mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Du suchst nach den passenden Zutaten für dein Lieblings-Rezept. Dann schau schnell in deinem Selgros Markt vorbei oder informiere dich über unsere Angebote.

UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Wir haben für dich eine große Auswahl an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Du kannst in unserer Rezeptsuche ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren.

Hier findest du unter Rezept Typ 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 auswählen.

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. Wir wünschen dir viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.

WEITERE REZEPTE ENTDECKEN