



BŒUF STROGANOFF MIT REIS

20 min Leicht

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

250 g Langkornreis
Salz
500 g Rinderfilet, Spitzen
2 Schalotten
250 g Champignons
2–3 EL Pflanzenöl
ca. 200 ml Rinderfond
1 EL scharfer Senf
150 g MinusL H-Schlagsahne
Pfeffer, aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Den Reis in einem Sieb abbrausen. Etwa 500 ml Wasser mit einer Prise Salz aufkochen lassen, den Reis einstreuen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen.

Das Rinderfilet abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

Die Schalotten schälen, halbieren und ebenfalls in Streifen schneiden.

Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Das Fleisch in einer Pfanne in heißem Öl portionsweise rundherum scharf anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen. Das Öl aus der Pfanne gießen und im Bratensatz die Schalottenwürfel kurz anschwitzen. Die Champignons 1–2 Minuten mitbraten.

Etwas Fond angießen und 2–3 Minuten leise köcheln lassen. Nach Bedarf Fond nachgießen, den Senf und die Sahne einrühren sowie die Filetstreifen in die Sauce geben. Nicht mehr kochen, nur noch 3–4 Minuten gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Reis servieren.