



hr1-DOLCE VITA

## Christian Henze

### Ruckzuck-Filet mit Pilzen in Senfsauce und Brokkoli

für 2 Personen, Zubereitungszeit 35 Minuten

Nährwerte pro Portion: 427 kcal, 16 g F, 46 g EW, 15 g KH, 8 g B  
glutenfrei

#### ZUTATEN:

- 350 g Rinder- oder Schweinefilet
- Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL neutrales Pflanzenöl (20 ml)
- 1 mittelgroßer Brokkoli (300 g)
- 100 g Steinpilze oder andere Pilze
- 50 g Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 80 ml Rotwein
- 3 EL Crème fraîche (30 % Fett; 30 g)
- 6 g eingelegte grüne Pfefferkörner aus dem
- 1 TL flüssiger Honig (5 g)
- 2 EL Obstessig (20 ml)
- 1 EL grober Senf (10 g)
- 1 EL Balsamico-Creme (10 g)
- 1 EL süße Chilisauce (10 ml)
- 1 EL gehackte glatte Petersilie

#### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 80°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Rinderfilet in etwa 3 cm große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischwürfel darin rundum kräftig anbraten. Herausnehmen und im vorgeheizten Ofen warmhalten. Brokkoli in kleine Röschen teilen und waschen. Steinpilze putzen und in Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die Pfanne mit dem Bratansatz wieder erhitzen und das restliche Öl zugeben. Pilze, Schalotten und Knoblauch darin anbraten, mit dem Rotwein ablöschen und Crème fraîche sowie Pfefferkörner unterrühren. Etwas einkochen lassen und mit Honig, Essig, Senf, Balsamico-Creme, Chilisauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch in die Sauce legen und kurz erhitzen. Während des Einkochens die Brokkoli-Röschen tropfnass in einen Topf geben. Etwas Salz und etwa eine halbe Tasse Wasser hinzufügen, den Deckel auflegen, aufkochen und bissfest dünsten. Das Ruckzuck-Filet mit Steinpilzen, Senfsauce und Brokkoli auf zwei Tellern anrichten und mit gehackter Petersilie bestreuen.



hr1-DOLCE VITA

Rezept aus dem Buch:

**Christian Henze**

**Schlank geht auch anders: Ganz entspannt zur Wunschfigur**

Becker Joest Volk Verlag

ISBN 978-3954531882