

Rinderfiletbraten mit Feigen

Fleisch-Gerichte » Rind » Rinder-Braten » Rind & Obst

Zutaten (4 Personen)

- » 800g Rinderfilet(s)
- » Salz & Pfeffer
- » 2 EL Öl
- » 8 Feige(n)
- » 1 TL Zucker (braun)
- » 1 EL Cognac
- » 1 EL Soßenbinder
- » 2 EL grüne Pfefferkörner
- » Salbeiblatt (-blätter)

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Fleisch waschen, trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem Schmortopf erhitzen und das Filet darin rundherum braun anbraten. Mit 1/4l Wasser ablöschen und aufkochen lassen.

2. Frische Feigen waschen, trockentupfen, vierteln. Feigen und Zucker zum Fleisch geben. Fleisch und Feigen im vorgeheizten Ofen bei 250°C (Umluft nicht geeignet) ca. 20min schmoren lassen.

3. Nach etwa 10min die Ofentemperatur auf 150°C herunterschalten. Fleisch mit Cognac begießen und mit den Feigen warm stellen. Bratenfond in einen Topf gießen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Soßenbinder binden. Pfefferkörner in die Soße einrühren. Fleisch in Scheiben schneiden. Mit den Feigen und der Soße auf Tellern anrichten. Mit Salbeiblättchen garnieren.

Dazu schmecken Kroketten und Rosenkohl.

Nährwerte: 290kcal/E40g/F8g/KH9g pro Portion

angelegt am: 28.01.2004

Rezept-Nr: 879

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke