vividus-natürlich®
Kochrezept

Rezept: 1.091 – „Nudeln mit Bohnen und Filetragout“

Weinempfehlung: Sommelier vividus

Rezeptgeber: unbekannt

Steaks sind sehnenarm und werden quer zur Faser geschnitten. In der Regel sind sie vom Rind, andernfalls muss dies extra angegeben werden. Das beste Fleisch liefern die japanischen Wagyu-Rinder: Selektive Fütterungsprogramme und Zuchttechniken führen dazu, dass diese Rindersorte besonders zart schmeckt. In Japan werden die Rinder sogar massiert, um eine regelmäßige Maserung des Muskelfleischs zu erreichen. Allerdings ist das Fleisch besonders teuer, nur über Feinkosthändler zu beziehen oder auf den Speisekarten der Top-Gastronomie zu finden.

Zutaten für 4 Personen:
10 g getrocknete Steinpilze - 500 g grüne Bohnen - 5–6 Stiele Thymian - 1 mittelgroße Zwiebel - 400 g Rinderfilet - 60 g Parmesan (Stück) - Salz und Pfeffer -
350 g Bandnudeln (z.B. Fettuccine) - 2–3 EL Öl - 2 gestrichene EL (20 g) Mehl –
300 ml Milch - 2 TL klare Brühe

Zubereitung:
Pilze abspülen, evtl. grob hacken und in 300 ml heißem Wasser ca. 20 Minuten
einweichen. Bohnen putzen und waschen. Thymian waschen, abzupfen. Zwiebel schälen, fein würfeln. Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. Parmesan reiben.
2 Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen.
3 .1–2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin portionsweise kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. 1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Zwiebel und Thymian darin andünsten. Mehl darüber stäuben und kurz anschwitzen. Steinpilze samt Einweichwasser, Milch und Brühe einrühren. Aufkochen und 5–10 Minuten köcheln.
4 .Fleisch zufügen und erhitzen. Hälfte Parmesan unterrühren. Abschmecken. Bohnen und Nudeln abgießen, mischen und mit dem Ragout anrichten. Rest Parmesan drüber streuen.

Beilagen:

Weinempfehlung: MUSKATTROLLINGER – Brüssele – Graf Adelmann – Württemberg

„An den Weinstock bindet er sein Eselsfüllen, an die Edelrebe das Junge seiner Eselin; er wäscht im Wein sein Kleid und im Blut der Trauben sein Gewand;“
Buch Moses

„vividus-natürlich® *
Weinfachagentur Klaus Löbbe * Mühlenstraße 45a * 58285 Gevelsberg
Telefon: 02332 / 551276 E-Mail: kur.loebbe@t-online.de