

Unser
Genusstipp
für Sie*

Flechtsig

Verantwortungsvoll genießen.



Kamen

Oststraße 17
59174 Kamen
02307 102 85

Bergkamen

Schulstraße 48
59192 Bergkamen
02307 60613

* Rezept exklusiv
von Meas Cucina,
Schwerte

Rinderfilet mit Meerrettich-Orangenkruste und glasierten Kürbisspalten // Für 4 Portionen

4 Scheiben Rinderfilet à 200 g, 100 g Semmelbrösel, 60 g Butter,
2 EL Meerrettich aus dem Glas, 2 EL Bio-Orangenabrieb,
1 EL Senf, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Zwiebel, etwas Portwein,
100 ml Bratenfond, Salz, Pfeffer, Butterschmalz zum Anbraten,
1 kleiner Hokkaidokürbis, Orangensaft und Abrieb einer Bio-
Orange, 1 Zweig Rosmarin, Salz, Pfeffer

Das Fleisch in einer Pfanne mit Butterschmalz kräftig anbraten, mit dem Senf bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch und Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit der Butter, goldgelb braten. Zusammen mit dem Meerrettich, dem Orangenabrieb und den Semmelbrösel vermengen. Die Masse mit einem Messer dünn auf eine Seite des Fleisches streichen. Dieses später im vorgeheizten Ofen bei 160 °C überbacken (maximal 10 Min.) und gegebenenfalls zum Schluss noch etwas Oberhitze dazu schalten. Den Bratensatz in der Pfanne mit etwas Portwein loskochen, diesen fast verkochen lassen und mit dem Bratenfond auffüllen. Sämig einkochen lassen oder mit etwas angerührter Speisestärke binden. Gegebenenfalls noch etwas kalte Butter untermixen.

In der Zwischenzeit den Kürbis halbieren, entkernen und in schmale Spalten schneiden. Mit Orangensaft, Orangen-Abrieb, Salz und Pfeffer marinieren. Im heißen Backofen bei 180 °C auf dem geölten Backblech ca. 20 Min. garen lassen. Das überbackene Rinderfilet aufgeschnitten mit den Kürbisspalten, Soße und Selleriepüree servieren.

verantwortungsvoll-genießen.de

Flechsig's
Meatwerk
Das Genießernetzwerk



» *Essen ist ein Bedürfnis,
Genießen ist eine Kunst.*

François de La Rochefoucauld

Flechsig's Meatwerk ist ein exklusiver Kreis von Genießern. Erfahren Sie immer zu allererst von besonderen Aktionen und erhalten Sie regelmäßig Informationen über exklusive Genuss-Spezialitäten!

Schreiben Sie einfach eine E-Mail an:
info@verantwortungsvoll-genießen.de

verantwortungsvoll-genießen.de