

Rinderfilet mit Zucchini, Tomaten und Pilzen aus dem Ofen

Für 8 Personen

Zutaten:

8 Personen

1,8 kg	Rinderfilet
	Salz, Pfeffer
600 g	Zucchini
ca. 1,7 kg	Tomaten od. 2 Dosen (á 850 g EW)
500 g	Champignons, braun
4	Knoblauchzehen
200 g	Crème fraîche, Cayennepfeffer
4	Lorbeerblätter
1 Bund	Thymian
1 Zweig	Rosmarin

4 – 5 Personen

1,2 kg	Rinderfilet
	Salz, Pfeffer
375 g	Zucchini
ca. 1 kg	Tomaten frisch, od. a. d. Dose
400 g	Champignons, braun
2,5	Knoblauchzehen
125 g	Crème fraîche, Cayennepfeffer
3	Lorbeerblätter
	Thymian
	Rosmarin

Vorbereitung ca. 30 Minuten, Kochzeit ca. 30 -35 Minuten

1. Filet mit Salz und Pfeffer einreiben. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch darin rundherum kurz anbraten und in eine große feuerfeste, ovale oder rechteckige Form legen (notfalls Saftpfanne des Backofens).
2. Zucchini waschen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten in kochendem Wasser überbrühen, häuten, grob entkernen und vierteln (nimmt man Dosentomaten, dann diese abtropfen lassen, Saft anderweitig verwenden). Die Champignons putzen, vierteln, kleine evtl. ganz lassen die Knoblauchzehen mit Salz zerdrücken. Backofen auf 200°C vorheizen.
3. Zucchini, Tomaten, Pilze um das Fleisch herum verteilen und mit Salz und Cayennepfeffer herzhafte würzen. Crème fraîche mit dem Knoblauch und etwas Pfeffer verrühren. Thymianblätter und Stiele, Rosmarinzwig zwischen das Gemüse stecken und Fleisch und Gemüse damit begießen.
4. Fleisch im vorgeheizten Backofen (200°C, 2. Leiste von unten) 15 Minuten braten, wenden und weitere 15 Minuten braten. Fleisch herausnehmen abdecken und ruhen lassen. Die Sauce mit Saucenbinder etwas binden.

Dazu passen grüne Bandnudel in einer Pistazienbutter: 100 g Butter in 5 EL Olivenöl aufschäumen, 100 g Parmesan und 50 g Pistazien (beides in der Moulinette gemahlen) und mit gehackter Petersilie unter die gekochten Nudeln ziehen)

Sehr gut mit Schweinefilet (Garzeit 25- 30 Minuten) und 5 Minuten in Alufolie ruhenlassen; am besten frische Tomaten verwenden. Den Parmesan grob zerkleinern bevor man ihn in die Moulinette gibt.

