

Stroganoff vom Ochsen, schwarzer Pilaw-Reis

Kategorie: 07) Fleischgerichte
Rezept Nr 603
Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 0:15
Garzeiten: 1:00
Jahreszeit: Ganzjährig

Zutaten	Mengen	Bemerkungen	Links
Reis	300 ml	schwarzer oder roter Vollkornreis	Pilaw
Zitronenschale	1 Stück	für das Pilaw	
Karotten	4 Stück	klein	
Navets	2 Stück	klein	
Rinderfilet	600 Gramm	oder Faux-Filet	
Zwiebel	0,5 Stück		
Olivenöl			
Knoblauchzehe	1 Stück		
Cognac	1 Schuss		
Weißwein	3 cl	trocken	
Austernpilze	4 Stück		
Paprikapulver	1 EL	süß	
Tomatenmark	1 TL		
Sahne	10 cl		
Salz/Pfeffer			
Kirschtomaten	4 Stück		

Zubereitung

1. Den Reis wie für einen Pilaw dämpfen (siehe dort).
2. Die Gemüse schälen, in schöne Stücke schneiden und in Salzwasser "al dente" kochen. Abgießen und beiseite stellen.
3. In einer Pfanne in etwas Öl die gehackte Zwiebel 2-3 Minuten anschwitzen, den gehackten Knoblauch zugeben, kurz einschwenken. Beiseite stellen.
4. In der gleichen Pfanne das Fleisch sehr heiß im restlichen Olivenöl anbraten, mit dem Cognac flambieren, salzen und pfeffern und mit Weißwein aufgießen. Die Flüssigkeit auf die Hälfte reduzieren.
5. Dann die angedünsteten Zwiebeln, die kleingeschnittenen Austernpilze, die halbierten Kirschtomaten und das Tomatenmark zugeben, mit dem Paprikapulver bestreuen und alles zusammen kurz aufkochen lassen. Das Fleisch entnehmen bevor es völlig durch ist und warmstellen.
6. Dann die Sahne zugeben und auf lebhaftem Feuer so weit einkochen, dass die Sauce sämig wird, mit Salz und Pfeffer abschmecken, das Fleisch und den Bratensaft, der sich gebildet hat zugeben, vermischen und kurz heiß werden lassen. Ebenso die beiseite gestellten Gemüse kurz erhitzen.
7. Anrichten: Das Boeuf Stroganoff in der Mitte des Tellers anrichten, mit den Gemüsen garnieren und den Reis darum kreisförmig anlegen.

Anmerkung zur Klarstellung. Dieses Rezept ist nur entfernt verwandt mit dem Boeuf Stroganov von Carême, das dieser für Zar Alexander I. Anfang des 19. Jahrhunderts kreierte.



Notizen
