



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Forellenmousse mit grünen Spargeln

Rindsfilet-Medaillons mit Zwiebel-Sauce und Safrankartoffelkuchlein

Gebrannte Crème mit Rhabarber

Zutaten:

Zubereitung:

Rindsfilet-Medaillons mit Zwiebel-Sauce und Safrankartoffelkuchlein

5 Stk.	mittlere Zwiebeln	
2 1/2 dl	Weisswein	
	Oliveöl	
1 dl	Brandy	
1 dl	Kalbsfond	
	Salz, Pfeffer	
4 Stk.	Rindsfilet-Medaillons	
	à 180 g	
2 EL	Oliveöl	
	Salz, Pfeffer	
400 g	Kartoffeln	
1 Briefche	Safran	
3 EL	Oliveöl extra	
	vergine	
2 Stk.	Eier	
2 EL	Petersilie	fein gehackt
	Mehl	
	Salz, Pfeffer aus der	
	Mühle	

Am Vortag die Zwiebeln vierteln und in ein flaches Gefäß geben. Mit dem Wein übergießen und zugedeckt über Nacht marinieren.

Die Zwiebeln in ein Sieb abgießen, dabei den Wein auffangen. Das Oliveöl in einer Bratpfanne erhitzen und die gut abgetropften Zwiebeln zufügen und bei mittlerer Hitze unter Wenden 10 Minuten dünsten.

Mit Marinierflüssigkeit, Brandy und Kalbsfond ablöschen. Alles auf kleinem Feuer 1 Stunde schmoren.

Den Backofen auf 80°C vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen und mit einschieben. Für die Rindsfilets das Öl erhitzen. Die Medaillons auf beiden Seiten je 1 1/2 Minuten scharf anbraten. Erst dann salzen und pfeffern.

Sofort in den vorgeheizten Ofen geben und während ca. 45 Minuten in der untern Hälfte sanft garen.

Die Kartoffeln kochen, schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Den Safran in 3 EL Oliveöl auflösen. Kartoffelmasse, Eier, Petersilie und das Safran - Öl in eine Schüssel geben und zu einem Teig vermischen, ohne ihn kräftig zu kneten. Gegebenenfalls noch etwas Oliveöl oder Mehl zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Der Kartoffelteig sollte weich und locker sein. Den Teig löffelweise in eine leicht gefettete Pfanne geben, glattstreichen und bei niedriger Hitze ausbacken.

Die Sauce kurz vor dem Servieren offen einkochen, bis nur noch wenig Flüssigkeit vorhanden ist. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rindsfilet-Medaillons auf vorgewärmte Teller anrichten und mit der heißen Sauce überziehen.

Dazu servieren wir die Kartoffelkuchlein.