Hendlfilet mit Austernpilzen



Dauer: Mittel

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hausapotheke Vegetarisch

Saison: Sommer

Für: 4 Personen

Verfasst von: Salzburg schmeckt, Martina Höfelmaier

Zutaten

Hendlfilet

4	Hendlfilets
1	Zwiebel
500 G	Austernpilze
2 EL	Senf
150 ML	Obers
150 ML	Weißwein
150 ML	Brühe

Salz

Pfeffer

frische Petersilie

Butteschmalz

Saisonales Gemüse

CA. 800 G
Gemüse, wie Kaiserschoten, Kirschtomaten und Brokkoli

Rapsöl

Salz

Pfeffer

Thymian

Zubereitung

Hendlfilet

1. Backrohr auf 140 °C Ober-/Unterhitze vorheizen
2. Hendlfilets salzen und pfeffern.
3. Zwiebel fein würfelig und die Austernpilze in feine Streifen schneiden.
4. Die Filets in Butterschmalz von beiden Seiten jeweils ca. 2 bis 3 Minuten anbraten.
5. Aus der Pfanne nehmen und im Bratenrückstand die Zwiebeln glasig anbraten.
6. Geschnittene Austernpilze dazugeben, unter Rühren anbraten und mit Weißwein ablöschen.
7. Einmal kräftig aufkochen lassen und dann Obers, Brühe und Senf dazugeben.
8. Hendlfilets hineingeben und alles im Backrohr etwa 15 Minuten ziehen lassen.
9.

Vor dem Servieren geschnittene Petersilie unterrühren und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Saisonales Gemüse

1. Brokkoliröschen in Salzwasser bissfest garen.
2. Kaiserschoten für 1 bis 2 Minuten in Salzwasser blanchieren, unter kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
3. Die Kirschtomaten vierteln.
4. Die Tomaten in einer Pfanne mit Öl gut durchrösten, dann den Brokkoli und zuletzt die Kaiserschoten hinzugeben.
5. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.

Dazu passen Nudeln, Reis oder ein frisches Baguette.