

Das Dezember-Rezept aus unserem Apotheken-Kalender:



Dass unser "Chef" Stefan Fröhling gerne kocht, sieht man hier an diesem leckeren Festtagsessen "Rinderfilet mit zweierlei Risotto".



Rinderfilet mit zweierlei Risotto

Zutaten für 4-6 Personen:
900 g Rinderfilet

1-2 Schalotten
300 ml trockener Rotwein /
oder Portwein
300 ml Rinderfond

Sauce:
Butter-Mehl-Gemisch,
leicht gefrostet
Pfeffer, Meersalz

Risotto:
250 g Risottoreis
Olivenöl
1 l Gemüsefond
Meersalz, Pfeffer
40 g Parmesan gerieben
Rote Beete, gerieben nach
Geschmack
Steinpilze od. Pfifferlinge
nach Geschmack, angeröstet

Das Rinderfilet im Beutel bei 53 °C ohne Zugabe von Salz ca. 1,5 h „Sous Vide“ garen (Wasserbad od. Dampfgerar). Dann aus dem Beutel nehmen, trocken tupfen und in einer heißen Pfanne kurz und scharf von allen Seiten anbraten. Sauce: In der Zwischenzeit Schalotten in etwas Butter anrösten, mit Rotwein (od. Portwein) ablöschen, mit Rinderfond aufgießen und langsam auf ein Drittel einreduzieren.

Das Butter-Mehl-Gemisch mit dem Schneebesen kurz vor dem Servieren unter die heiße Reduktion rühren, kurz aufkochen, die Sauce binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Risotto: Reis mit etwas Olivenöl farblos anrösten. Mit Gemüsefond aufgießen bis der Reis bedeckt ist. Unter Rühren garen. Wenn die Flüssigkeit verdampft ist, erneut Fond aufgießen. Ca. 13-15 Min. kochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen und teilen. Unter die eine Hälfte die geriebene rote Beete geben. Einen kleinen Teil der angerösteten Pilze pürieren und mit den restlichen Pilzen unter die andere Hälfte Reis geben. Mit Parmesan, Salz und Pfeffer würzen.

Jetzt Filet, Rotweinsauce und beide Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Guten Appetit!



ALTE APOTHEKE
Godesberg

Koblenzer Straße 58
53173 Bonn - Bad Godesberg
Tel. 02 28 - 35 30-01
Fax 02 28 - 35 30-03



ALTE APOTHEKE
in Mehlem

Mainzer Str. 155
53179 Bonn - Bad Godesberg
Tel. 02 28 - 92 12 26 0
Fax 02 28 - 92 12 26-29



KURPARK APOTHEKE
Godesberg

Theaterplatz 13
53177 Bonn - Bad Godesberg
Tel. 02 28 - 35 33 35
Fax 02 28 - 3 67 04 09



APOTHEKE
an der Bornheimer Straße

Bornheimer Str. 156
53119 Bonn
Tel. 02 28 - 3 69 42 39-0
Fax 02 28 - 3 69 42 39-99