

LES TROIS FILETS MIT BUTTERTRIO

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Garen im Ofen: ca. 1 Std.

FILETS

- 4 Kalbsmedaillons (je ca. 80 g)
- 4 Schweinsmedaillons (je ca. 80 g)
- 4 Rindsmedaillons (je ca. 90 g)

Backofengitter über ein Backblech legen, Medaillons darauflegen.

GAREN IM OFEN ca. 1 Std. in der Mitte des auf 80 Grad vorgeheizten Ofens.

- Bratbutter zum Braten
- ½ Teelöffel Salz
- wenig Pfeffer aus der Mühle

Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch aus dem Ofen nehmen, portionenweise beidseitig je ca. 1 Min. braten, würzen.

BUTTERTRIO

- 200 g Butter, weich
- ½ Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel Wasabi (siehe Hinweis)
- 2 Stängel Zitronengras, Inneres fein gehackt
- 1 Esslöffel Cognac
- 1 unbehandelte Orange, nur abgeriebene Schale
- 1 Esslöffel Crema di Balsamico (z.B. Fine Food)
- wenig Pfeffer aus der Mühle

- 1** Butter mit dem Salz ca. 3 Min. rühren, bis sie schaumig ist, dritteln.
- 2** Wasabi und Zitronengras mit einem Teil Butter verrühren.
- 3** Cognac und Orangenschale mit einem Teil Butter verrühren.
- 4** Crema di Balsamico und Pfeffer mit einem Teil Butter verrühren.
- 5** Die Butter bis zum Servieren kühl stellen.



HINWEIS Wasabi ist der japanische grüne Meerrettich; er ist sehr scharf. Wasabi ist in Coop Verkaufsstellen und in asiatischen Spezialitätenläden erhältlich.

SCHNELLER GEHTS mit KNORR Grüner Pfeffer Sauce.

DAMPFGAR-TIPP **Miele**

Dörrbohnen in eine Steamerschale geben, mit Wasser knapp bedecken, 20 Min. bei 100 Grad im Miele Steamer oder Dampfgarer weich garen, Bohnen abtropfen. Öl, Zwiebeln, Knoblauch und Bohnen in die Steamerschale geben, würzen, 5 Min. bei 100 Grad im Steamer garen. Weitere Infos und Tipps unter www.miele.ch

DÖRRBOHNEN-NÜDELI

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

- 100 g Dörrbohnen
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 Teelöffel Salz
- wenig Pfeffer aus der Mühle
- 200 g Nüdeli
- Salzwasser, siedend
- 1 Esslöffel Butter

- 1** Dörrbohnen mit Wasser bedecken, aufkochen, zugedeckt ca. 25 Min. köcheln. Bohnen abgiessen, dabei 2½ dl Flüssigkeit auffangen.
- 2** Öl warm werden lassen, Zwiebel und Knoblauch andämpfen, Bohnen mitdämpfen. Flüssigkeit dazugiessen, aufkochen, würzen. Bohnen zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. knapp weich garen (siehe Tipp).
- 3** Nüdeli al dente kochen, abtropfen.

SERVIEREN Dörrbohnen und Nüdeli mischen, auf vorgewärmte Teller anrichten. Je 1 Medaillon darauflegen, je 1 Löffel Buttertrio darauf verteilen.