



Rindermedaillons mit Bacon-Bohnen

Rindermedaillons mit Bacon-Bohnen

800 g Bohnen, grün

12 Scheibe(n) Bacon

4 Rinderfiletsteaks (á ca. 180g)

4 Zweig(e) Thymian

1 Esslöffel Mehl

400 ml Jürgen Langbein Rinder-Fond Bio

2 Esslöffel Rinatura Sonnenblumenöl kaltgepresst Bio

1 Teelöffel Tomatenmark

Etwas Salz & Pfeffer

Rindermedaillons mit Bacon-Bohnen

1.

Salzwasser zum Kochen bringen. Währenddessen die Spitzen der Bohnen abschneiden.

Bohnen 6-8 min. im Salzwasser bissfest kochen. Danach kalt abschrecken und in 8 gleichgroße Portionen teilen.

Jeweils bündeln und mit einer Baconschreibe umwickeln.

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Steaks mit Salz würzen und mit je einer Scheibe Speck umwickeln. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und Fleisch von jeder Seite ca. 2 min. braten. Thymian für die letzten 2 min. dazugeben. Steaks mit Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

Tomatenmark im Bratfett unter Rühren rösten. Mit Mehl bestäuben. Mit Rotwein und Fond ablöschen, unter Rühren aufkochen und ca. 2 min. köcheln.

Steaks zurück in die Soße geben und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 150 °C/ Umluft: 125 °C/ Gas: Stufe 1) ca. 10 min. schmoren.

Währenddessen Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bohnen für ca. 5 min. rundherum knusprig anbraten.

Zusammen servieren.