

Rindshuftstreifen an Frühlingszwiebel-Kerbel-Sauce

Für 2 Personen

Dieses frühlingshafte, unkomplizierte Saucengericht gelingt auch mit anderen Fleischsorten. Gut geeignet sind Schweinsfilet oder Pouletbrüstchen, die man wie die Rindshuft in Scheiben und dann in Streifen schneidet. Wer das Frühlingskraut Kerbel nicht mag, kann es durch frischen Oregano oder Majoran ersetzen.

- 250–300 g gut gelagerte Rindshuft
- 2 Frühlingszwiebeln
- gut ½ Bund Kerbel, siehe Einleitungstext
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Esslöffel Bratbutter
- 1 dl weisser Portwein oder Noilly Prat
- 100 g mittelbreite Bandnudeln
- 1 Esslöffel Butter
- 1½ dl Gemüsefond oder -bouillon
- 1 dl Rahm

1 Reichlich Wasser für die Teigwaren aufkochen.

2 Inzwischen die Rindshuft in gut ½ cm dicke Scheiben und diese in ½ cm breite Streifen schneiden.

3 Die Frühlingszwiebeln rüsten. Den weissen Teil fein hacken, das schöne Grün in dünne Ringe schneiden. Vom Kerbel etwa ⅓ der Blätter abzupfen und beiseitestellen, das restliche Kraut fein hacken.

4 Die Rindshuftstreifen mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter rauchheiss erhitzen. Die Rindshuftstreifen hineinlegen und auf der ersten Seite kräftig 1 Minuten anbraten. Dann wenden und nur noch 15 Sekunden weiterbraten. Das Fleisch auf einen Teller geben und mit Alufolie decken. Den Bratensatz mit dem Portwein oder Noilly Prat auflösen und durch ein feines Sieb in eine kleine Schüssel giessen. Die Pfanne mit Küchenpapier ausreiben.

5 Das Teigwarenwasser salzen. Die Bandnudeln hineingeben und bissfest garen.

6 Inzwischen in der Bratpfanne knapp die Hälfte der Butter (½ Esslöffel) erhitzen. Das Weiss der Frühlingszwiebeln darin andünsten. Den Bratenjus und den Gemüsefond oder die -bouillon dazugeben und auf grossem Feuer gut zur Hälfte einkochen lassen.

7 Die Bandnudeln abschütten, gut abtropfen lassen, in die Pfanne zurückgeben und mit der restlichen Butter (½ Esslöffel) mischen. Warm halten.

8 Den Rahm und das Frühlingszwiebel-Grün zur Sauce geben und diese noch einen Moment kochen lassen, bis sie leicht bindet. Am Schluss den gehackten Kerbel untermischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

9 Das Fleisch mitsamt entstandenem Jus in die Sauce geben und nur noch gut heiss werden lassen. Die Nudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Rindshuftstreifen mit Sauce daraufgeben und mit den beiseitegestellten Kerbelblättchen bestreuen.

Pro Portion 43 g Eiweiss,
41 g Fett, 39 g Kohlenhydrate;
720 kKalorien oder 3007 kJoule

