

# Filetspitzen in Waldpilzrahm

Das zarte Rinderfilet ist und bleibt zum Fest der Liebe ein kulinarischer Höhepunkt

Das Weihnachtessen hat Tradition. Schon um 500 nach Christi wurde die Geburt Jesu mit einem opulenten Schmaus gefeiert. Heute schwören zwei Drittel der Deutschen in puncto Festtagsküche auf Rezepte aus dem Familienbuch, wobei Gerichte mit Filet vom Rind, Schwein, Kalb oder Lamm an der Spitze stehen.



*Die Filetspitzen in Waldpilzrahm sind zu Weihnachten ein kulinarischer Hochgenuss.  
Foto: CMA*

An den Feiertagen sind Stress und Hektik passé. Sowohl beim Essen wie auch beim Kochen lassen sich die meisten viel Zeit. Schon die Zubereitung wird zelebriert, wobei Deutschlands Hobbyköche äußerst kreativ sind. Das klassische Rinderfilet etwa wird neu in Szene gesetzt – und bleibt dennoch ein besonderes Geschmackserlebnis.

## ZUTATEN

Zutaten für 4 Portionen:

- ▶ 10 g getrocknete Steinpilze
- ▶ 750 g Möhren
- ▶ 250 g Pfifferlinge (ersatzweise 1 Glas 370 ml/185 g Abtropfgewicht)
- ▶ 250 g Champignons
- ▶ 1 mittelgroße Zwiebel
- ▶ 800 g Rinderfilet
- ▶ 1 Packung (750 g) frischer

Kloßteig halb & halb (Thüringer Art oder original fränkische Klöße)

- ▶ Salz
- ▶ 5–6 EL Rapsöl
- ▶ Pfeffer
- ▶ 1 TL getrockneter Thymian
- ▶ 200 g Schlagsahne
- ▶ 50 g Zucker
- ▶ 3 EL Weißweinessig
- ▶ 10 g Butter
- ▶ 3–4 EL dunkler Soßenbinder
- ▶ Petersilie und frischen Thymian zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

Getrocknete Pilze gründlich waschen und in 500 Milliliter lauwarmen Wasser mindestens 45 Minuten einweichen. Inzwischen Möhren putzen, waschen, längs halbieren und in Stücke schneiden. Frische Pilze putzen. Pfifferlinge gut waschen und abtropfen

lassen. Pilze je nach Größe ganz lassen oder halbieren. Zwiebel schälen und würfeln. Rinderfilet in längliche, zirka zwei Zentimeter dicke Stücke schneiden. Aus dem Kloßteig acht bis zwölf Knödel formen. In kochendes Salzwasser geben und ohne Deckel bei schwacher Hitze 15 bis 20 Minuten ziehen lassen. Möhren in wenig kochendes Salzwasser geben und zugedeckt zirka 15 Minuten garen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filetspitzen in zwei Portionen rundherum kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Restliches Öl in die Pfanne geben und die Pilze darin unter Wenden anbraten. Zum Schluss Zwiebel zufügen, kurz mitbraten und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Mit den eingeweichten Steinpilzen und dem Einweichwasser ablö-

schen, Sahne zufügen und aufkochen. Zugedeckt zirka fünf Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Möhren auf ein Sieb gießen und das Gemüsewasser auffangen. Zucker in einem Topf karamellisieren und mit 100 Milliliter heißem Gemüsewasser ablöschen. Essig und Butter zufügen, aufkochen und die Möhren in den Sud geben. Möhren darin schwenken, zirka zwei Minuten köcheln lassen und mit Pfeffer würzen.

Soßenbinder in die Waldpilzsoße rühren, Filetspitzen zufügen und nochmals zwei bis drei Minuten zugedeckt köcheln lassen. Knödel abtropfen lassen und mit den karamellisierten Möhren zu den Filetspitzen in Waldpilzrahm servieren. Mit Petersilie und Thymian garniert servieren. Zubereitungszeit sind etwa eineinhalb Stunden.

## 'FLEISCHEREI'-HINTERGRUND

### Pilze galten als Gemüse des armen Mannes

Nach dem zweiten Weltkrieg galten Steinpilze und andere Sorten als „Gemüse des armen Mannes“. Heute sind Pilze eine Delikatesse. Am beliebtesten bei den Deutschen sind Steinpilze und Pfifferlinge.

Der aromatische Steinpilz ist ein besonders edler und auch teurer Pilz. Wie alle Sorten ist er ein guter Eiweißspender, wenn auch nicht alle Proteine vom menschlichen Verdauungsapparat genutzt werden können. Der Steinpilz enthält zudem Kalium, Phosphor und Magnesium sowie Vitamin B. Der Pfifferling hat einen kräftig würzigen Geruch und ist sehr schmackhaft. Das feste weißgelbe Fleisch enthält viel

Kalium und kann daher zur Blutdrucksenkung beitragen. Wer Pilze im Wald sammelt, sollte genau hinschauen, denn nicht alle Pilze sind genießbar. Zudem können sie mit Schwermetallen wie Quecksilber und Cadmium angereichert und radioaktiv belastet sein. Aus gesundheitlichen wie ökologischen Gründen sollte man daher auf Pilze aus dem Wald verzichten und Zuchtpilze verzehren. Am einfachsten lassen die sich auf dem Wochen- oder im Supermarkt finden. Auch getrocknet schmecken Pilze das ganze Jahr über hervorragend.

Quellen: [www.atlanta.de](http://www.atlanta.de);  
[www.spezialitäten.bayern.de](http://www.spezialitäten.bayern.de)