

# Leicht gebratenes Rinderfilet

Auf Sauce von Mango und grünem Pfeffer  
mit Broccoliröschen und Nuss-Nudeln

Etwa  
**536 kcal**  
pro Portion



## Zubereitung

Die Filetsteaks mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl erhitzen und das Filet leicht anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und im Ofen bei 120° C leicht auf den Punkt garen.

Mangowürfel, Thymian und grünen Pfeffer in die heiße Pfanne vom Rinderfilet geben und anschwanken. Mit Cognac kurz flambieren und anschließend mit Kalbsfond aufgießen. Diese Sauce leicht einreduzieren lassen und mit etwas Meersalz abschmecken.

Broccoliröschen kurz in leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Mit etwas Salz abschmecken.

Pfanne erhitzen und die gehackten Nüsse leicht anrösten. Nun die Nudeln und etwas Olivenöl hinzugeben. Leicht durchschwenken und abschmecken. Die Nudeln auf dem Teller anrichten. Sauce ebenfalls auf den Teller geben und das Filet darauf setzen. Den Broccoli rundherum anrichten und genießen.

## Zutaten für 4 Portionen

- 4 Rinderfiletsteaks à 160 g
- 12 EL Mangowürfel fein
- 160 ml Kalbsfond dunkel
- 480 g Broccoliröschen
- 480 g feine Tagliatelli gekocht
- 40 g Haselnuss gehackt
- 40 g Walnuss gehackt
- 4 TL Grüner Pfeffer
- 4 TL Olivenöl
- 4 TL Cognac
- 4 Thymianzweige