

## Mushroom and Walnut Stuffed Beef Tenderloin

Gefüllter Rinderbraten

### Zutaten

1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 kleine rote  
Paprikaschote  
250 g frische  
Waldpilze  
(z. B. Steinpilze  
oder Pfifferlinge)  
3 TL Olivenöl  
etwas Salz  
50 g Walnuss-  
kernhälften  
4 EL gehackte  
Petersilie  
1 Ei  
4 EL Semmel-  
brösel  
1 TL getr.  
Thymian  
1,3 kg Rinderfilet  
(vorderer Teil)  
100 ml trockener  
Rotwein

### festliches Herbstessen · edel

- \* Für 8–10 Personen
- \* Zubereitungszeit: ca. 2¼ Std. (davon 50 Min. Garzeit)
- \* ca. 370 kcal je Portion (bei 10 Personen)
- \* Dazu passen Röstkartoffeln und Creamed Corn (S. 53)

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Paprika sowie die Pilze waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.

2. Nun 1 Teelöffel des Öls bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Paprikaschote hinzufügen und etwa 5 Minuten andünsten. Die Pilze hinzufügen und das Ganze unter ständigem Rühren weiterdünsten, bis die aus den Pilzen austretende Flüssigkeit verdampft ist. Dann das Ganze vom Herd nehmen, salzen und abkühlen lassen.

3. Die Walnüsse hacken und zusammen mit der Petersilie unter die abgekühlte Pilzmischung rühren.

4. Das Ei mit den Semmelbröseln und dem Thymian in einer Schüssel verrühren und unter die Pilzmischung heben.

5. Dann 6 etwa 35 cm lange Stücke Küchengarn zuschneiden. In gleichmäßigen Abständen nebeneinander auf eine saubere Arbeitsfläche legen. Das Rinderfilet längs bis zur Mitte hin einschneiden und aufgeklappt auf die Garnstücke legen.





6. Den Backofen auf 200° C vorheizen. Die Pilzmischung in den Einschnitt des Filets geben, dieses schließen und mit dem Küchengarn fest verschnüren. Den Braten in eine flache Ofenform oder in die Fettpfanne des Ofens legen. Die restlichen 2 Teelöffel Öl mit dem Rotwein mischen und den Braten mit einem Teil davon begießen. Die restliche Öl-Wein-Mischung zum Filet in die Form geben.

7. Das Filet etwa 10 Minuten bei 200° C im Ofen braten, dann die Hitze auf 180° C zurücknehmen. Das Fleisch unter gelegentlichem Bestreichen mit dem Bratensaft 30 bis 40 Minuten weiterbraten.

8. Den Braten aus dem Ofen nehmen und etwa 15 Minuten mit Alufolie bedeckt ruhen lassen. Anschließend das Filet in dünne Scheiben schneiden und servieren.

### Tipp vom Küchenteam

• Eine praktische Hilfe beim Zubereiten von Braten ist das Backthermometer. Es wird in das Fleisch gesteckt und zeigt während des Backvorgangs die Kerntemperatur des Bratens an. Bei diesem Rezept ist, um innen eine schöne rosa Farbe zu erhalten, eine Kerntemperatur von 71° C erforderlich.

