


# Lafers: Rinderfilet-Medaillons mit Cafè de Paris-Butter, Bohnen, Pfeffer-Sauce & Bratkartoffeln

---

 [happy-mahlzeit.com/tv-rezepte-archiv/lafer-lichter-lecker/lafers-rinderfilet-medailon-mit-cafe-de-paris-](https://www.happy-mahlzeit.com/tv-rezepte-archiv/lafer-lichter-lecker/lafers-rinderfilet-medailon-mit-cafe-de-paris-)

## Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Kartoffeln, festkochend
- 800 g Rinderfilet (Mittelstück)
- 30 ml Olivenöl
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Knolle Knoblauch
- 130 g Butter
- 50 g Toastbrot
- 2 Stiele Petersilie, glatt
- 2 Stiele Majoran
- 2 Stiele Thymian
- 2 Stiele Estragon
- 2 Schalotten
- 1 TL Kapern
- 2 Sardellen
- 2 cl Cognac
- ½ TL Paprikapulver
- 300 g Stangenbohnen
- 300 g gelbe Bohnen
- 4 Schalotten
- 50 g Speck
- 3 Stiele Majoran
- 3 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer, aus der Mühle

## Für die Pfeffer-Sauce:

- 3 Schalotten
- 30 g Butter
- 2 TL Pfefferkörner, grün, eingelegt
- 150 ml Portwein
- 150 ml Kalbsfond (oder Bratenfond)
- 200 ml Sahne
- 1 TL Senf
- 2 cl Cognac
- Salz

- Pfeffer

### **Zubereitung:**

Kartoffeln am Vortag kochen, noch warm schälen und abkühlen lassen

Backofen auf 120 Grad vorheizen

### **Rinderfilet**

1. in 4 gleichgroße Medaillons schneiden und mit Küchengarn binden, so dass die Stücke schön in Form bleiben
2. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben
3. Medaillons von allen Seiten kräftig darin anbraten
4. Thymian, Rosmarin und 1/2 Knoblauchknolle zugeben
5. Medaillons samt den Aromaten auf ein Backofengitter mit Alufolie geben
6. mit Salz und Pfeffer würzen
7. im Backofen 10-15 Minuten garen
8. dann 5 Minuten ruhen lassen

### **Für die Buttermischung**

1. 100g zimmerwarme Butter mit 1 Prise Salz in einer Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät mindestens 5 Minuten schaumig aufschlagen
2. Toastbrot entrinden und in einem Zerkleinerer fein mahlen
3. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, von den Stielen zupfen und klein hacken
4. Schalotten und 1 Knoblauchzehe schälen und klein würfeln
5. Kapern und Sardellen klein hacken
6. alles zur Butter geben und restliche Zutaten zufügen
7. mit Pfeffer würzen und alles gut vermischen
8. Butter auf Frischhaltefolie geben und zu einer Rolle formen
9. in Alufolie wickeln und kalt stellen
10. von der „Café de Paris“-Butter 4 Scheiben abschneiden
11. Folie entfernen und jeweils auf ein Filet legen.
12. unter dem Backofengrill 2-3 Minuten gratinieren

### **Bohnen**

1. putzen, waschen und auf eine Länge zurechtschneiden
2. in leicht gesalzenem kochendem Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken
3. Schalotten und 2 Knoblauchzehen schälen und klein würfeln
4. Speck klein würfeln und alles mischen
5. 10g Butter in einer Pfanne erhitzen
6. Hälfte der Schalotten-Mischung darin anschwitzen und Bohnen zugeben
7. mit Salz und Pfeffer würzen
8. mit einigen Majoranblättchen bestreuen

## **Für die Bratkartoffeln**

1. Kartoffeln in 3mm dünne Scheiben schneiden
2. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen
3. Kartoffelscheiben darin gleichmäßig verteilen und goldbraun anbraten
4. restliche Schalotten-Mischung zugeben und mit anbräunen
5. restliche Butter zugeben
6. mit Salz und Pfeffer würzen

## **Für die Pfeffer-Sauce**

1. 3 Schalotten schälen und klein würfeln
2. in der Pfanne, in der die Rinderfilets angebraten worden sind, 30g Butter geben
3. darin die Schalotten anschwitzen
4. grünen Pfeffer zugeben und ebenfalls anschwitzen
5. mit Portwein ablöschen
6. Kalbsfond angießen und 10 Minuten köcheln lassen
7. 150ml Sahne zugeben und nochmals 5 Minuten leise kochen lassen
8. mit Cognac, Senf, Salz und Pfeffer würzen
9. kurz vor dem Anrichten restliche Sahne steif schlagen
10. 2EL davon zugeben und kurz unterrühren

## **Anrichten**

Die Bohnen als Bett auf dem Teller anrichten.

Je ein Medaillon darauflegen und die Bratkartoffeln und die Pfeffer-Sauce dazu servieren

*Rezept: Johann Lafer*

*Prominenter Gast: Marlène Charell*

*Quelle: ZDF - Lafer!Lichter!Lecker! Sendung vom 8.10.2011*