

Horst Lichter | Rinderfilet mit Tagliatelle und Zitronen-Zucchini-Sauce

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Rinderfilet
- 300 g Tagliatelle
- 2 Zucchini, mittelgroß
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 200 g Sahne
- 150 g Kräuterfrischkäse
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 TL Instant-Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Oreganoblättchen
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Tagliatelle nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen.

Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale dünn abziehen bzw. schneiden.

Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in dickere Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin auf beiden Seiten 3 – 4 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.

Zucchinischeiben im verbliebenen Bratfett unter Rühren ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilienstreifen und Zitronenschale zugeben und kurz mitgaren. Mit Sahne und 200 ml Wasser ablöschen. Brühpulver unterrühren und das Gemüse einmal aufkochen lassen. Frischkäse unterrühren und schmelzen. Die Filetscheiben dazugeben und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Oreganoblättchen waschen und trocken tupfen. Die Tagliatelle mit dem Rinderfilet und der Sauce auf Tellern anrichten und mit dem Oregano bestreuen.

Rezept: Horst Lichter

Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! vom 11.08.2007

Prominente Gäste: Jean Pütz & Rafik Tlatli

