

## Pochiertes Rinderfilet mit Gemüse

### Rezept-Info:

Personenzahl:	2 Stück
Menü:	Hauptgericht
Zubereitungszeit:	40 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht

### Zutaten:

250 g	Blumenkohlröschen	1 Bund	Möhren
2	Zucchini	8	Frühlingszwiebeln
100 g	Zuckerschoten	500 g	Rinderfilet
250 ml	Rinderbrühe		Petersilie

### Zubereitung:

Die Blumenkohlröschen, die Möhren und die Zucchini mit dem Tourniermesser in mundgerechte Stücke schneiden. Von den Frühlingszwiebeln das Grüne abschneiden, die Zuckerschoten und das Rinderfilet in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Rinderbrühe in einen ungelochten Garbehälter zusammen mit den Möhren und dem Blumenkohl bei Einstellung 100°C, Zeit: 8 Min. garen. Das restliche Gemüse hinzufügen und bei Einstellung 100°C, Zeit: 8 Min. garen. Das Gemüse aus der Brühe nehmen und warm stellen. In dem entstandenen Sud die Filetscheiben bei Einstellung 100°C, Zeit: 2 Min. pochieren. Das Fleisch zusammen mit dem Gemüse anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.