

# STEPHAN'S METZGE

Thunstrasse 2 / 3770 Zweisimmen / 033/722 3022  
[stephansmetzg@gmx.net](mailto:stephansmetzg@gmx.net) / [www.stephans-metzg.ch](http://www.stephans-metzg.ch)

## Lauwarmes Rindsfilet mit Sommergemüse



### Zutaten für 4 Personen

1 Rindsfilet für 4 Personen; zubereitet gemäss Gartabelle  
(Gartabelle siehe unter [www.stephans-metzg.ch](http://www.stephans-metzg.ch)) Ca. 800 g Gemüse:

- Festkochende Kartoffeln
- Blumenkohl in Röschen
- Bohnen
- Rüebli
- Frühlingszwiebeln
- Knoblauch
- Erbsli

1 kleines Büchchen Tomatenpurree

0.5 dl Noilly Prat

1 dl Rahm

Salz und Pfeffer

# STEPHAN'S METZ'E

Thunstrasse 2 / 3770 Zweisimmen / 033/722 3022  
[stephansmetzg@gmx.net](mailto:stephansmetzg@gmx.net) / [www.stephans-metzg.ch](http://www.stephans-metzg.ch)

Einige ganze Cherry-Tomaten  
Basilikumblättchen

## Zubereitung

Das Gemüse schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und ca. 20 Minuten in Olivenöl andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ist das Gemüse „knackig“, Tomatenpüree begeben und mitdünsten. Mit Noilly Prat ablöschen und aufkochen. Rahm, Cherry-Tomaten und Basilikum begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch aufschneiden und mit dem Gemüse servieren.

E Guete☺!

Tipp: Anstelle von Rindsfilet «schmale Huft» verwenden.  
Intro:

Ein Rindsfilet garniert mit Sommergemüse und abgeschmeckt mit Noilly Prat – die perfekte Harmonie...