



© Salzburger Agrar Marketing/Martina Höfelmaier

**Dauer:** Mittel

.....

**Kategorie:** Isst-Gut-Rezept Hausapotheke

Vegetarisch

.....

**Saison:** Sommer

.....

**Für:** 4 Personen

.....

**Verfasst von:** Salzburg Schmeckt, Martina

Höfelmaier

.....

## Zutaten

### Hendlfilet

.....

4            Hendlfilets

.....

1            Zwiebel

.....

500 G       Austernpilze

.....

2 EL        Senf

.....

150 ML     Obers

.....

150 ML     Weißwein

.....

150 ML     Brühe

---

Salz

---

Pfeffer

---

frische Petersilie

---

Butterschmalz

---

## Saisonales Gemüse

---

CA. 800 G

Gemüse, wie Kaiserschoten, Kirschtomaten und Brokkoli

---

Rapsöl

---

Salz

---

Pfeffer

---

Thymian

---

## Zubereitung

1. Backrohr auf 140 °C Ober-/Unterhitze vorheizen
  2. Hendlfilets salzen und pfeffern.
  3. Zwiebel fein würfelig und die Austernpilze in feine Streifen schneiden.
  4. Die Filets in Butterschmalz von beiden Seiten jeweils ca. 2 bis 3 Minuten anbraten.
  5. Aus der Pfanne nehmen und im Bratenrückstand die Zwiebeln glasig anbraten.
  6. Geschnittene Austernpilze dazugeben, unter Rühren anbraten und mit Weißwein ablöschen.
  7. Einmal kräftig aufkochen lassen und dann Obers, Brühe und Senf dazugeben.
  8. Hendlfilets hineingeben und alles im Backrohr etwa 15 Minuten ziehen lassen.
  9. Vor dem Servieren geschnittene Petersilie unterrühren und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 
1. Brokkoliröschen in Salzwasser bissfest garen.

2. Kaiserschoten für 1 bis 2 Minuten in Salzwasser blanchieren, unter kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
3. Die Kirschtomaten vierteln.
4. Die Tomaten in einer Pfanne mit Öl gut durchrösten, dann den Brokkoli und zuletzt die Kaiserschoten hinzugeben.
5. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.

Dazu passen Nudeln, Reis oder ein frisches Baguette.