



Basmati Rice GmbH (Europe) · Bischofstr. 90 · 47809 Krefeld

## REZEPT

### Filetsteaks mit Chili-Reis und Brokkoli-Gemüse



Zutaten für 4 Personen:

200 g Basmati Reis  
1 rote Chilischote  
1 Knoblauchzehe  
500 g Brokkoli  
250 g Kirschtomaten  
1/2 Bund glatte Petersilie  
Salz  
2–3 EL Öl  
Pfeffer  
500–600 g Rinderfilet  
20 g Butterschmalz  
150 ml Rinderfond  
1–2 EL Crème fraîche  
20–30 g Butter  
Küchengarh  
Alufolie

Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanweisung aber ohne Butter zubereiten. Chilischote waschen, trocken tupfen, längs aufschneiden und die Kerne entfernen. Chili in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

2. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen schneiden. Tomaten waschen und abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Brokkoli in wenig kochendem Salzwasser 5–6 Minuten dünsten. Öl in einer Pfanne erhitzen, Tomaten darin bei starker Hitze 4–5 Minuten braten. Brokkoli abtropfen lassen, mit der Petersilie, bis auf etwas zum Garnieren, zu den Tomaten geben und 1–2 Minuten mitschmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.



GESCHÄFTSFÜHRUNG TOBIAS STREERATH|BISCHOFSTRASSE 90|47809 KREFELD|GERMANY

PHONE +49(0) 02151 / 510 56 0 | FAX +49(0) 02151 / 510 56 66 | INFO@BASMATIRICE.DE | WWW.BASMATIRICE.DE

COMMERZBANK AG DÜSSELDORF | KONTO 400 700 1 | BLZ 300 400 00 | IBAN: DE24 3004 0000 0400 7001 00 | BIC: COBADEFFXXX  
STADTSPARKASSE DÜSSELDORF | KONTO 100 503 11 64 | BLZ 300 50 110 | IBAN: DE98 3005 0110 1005 0311 64 | BIC: DUSSEDDXXX  
AMTSGERICHT KREFELD HRB 6836 | UST-IDNR. DE 121 291 557





Basmati Rice GmbH (Europe) · Bischofstr. 90 · 47809 Krefeld

3. Filet trocken tupfen, in 4 Medaillons schneiden und mit Küchengarn in Form binden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Medaillons darin unter Wenden 4–5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, in Alufolie wickeln und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Bratsatz mit Rinderfond ablöschen, ca. 3 Minuten einköcheln lassen und Crème fraîche einrühren.

4. Butter in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Chili kurz darin anschmoren. Fertigen Reis zufügen und darin schwenken. Filetsteaks mit Soße, Chili-Reis und Gemüse auf 4 Tellern anrichten. Mit Petersilie garnieren. Restlichen Reis dazureichen.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten. Pro Portion ca. 2100 kJ, 500 kcal. E 35 g, F 21 g, KH 43 g

Fotovermerk: „Atry-Reis“ / Teller: Jars Ceramistes, Gläser: Ittala, Schälchen: Jars Ceramistes

#### Über ATRY

Die Premium-Marke ATRY importierte vor 20 Jahren als erste den wertvollen Basmatireis nach Deutschland. Heute sind ATRY Produkte ein fester Bestandteil in der Küche von Edel-Restaurants. Die Marke ATRY bietet ein ausgewähltes Sortiment bester Reissorten wie z.B. Langkornreis, Naturreis, Sushireis, Wildreis und Basmati Räucherreis an.



GESCHÄFTSFÜHRUNG TOBIAS STREERATH | BISCHOFSTRASSE 90 | 47809 KREFELD | GERMANY

PHONE +49(0) 02151 / 510 56 0 | FAX +49(0) 02151 / 510 56 66 | INFO@BASMATIRICE.DE | WWW.BASMATIRICE.DE

COMMERZBANK AG DÜSSELDORF | KONTO 400 700 1 | BLZ 300 400 00 | IBAN: DE24 3004 0000 0400 7001 00 | BIC: COBADEFFXXX

STADTSPARKASSE DÜSSELDORF | KONTO 100 503 11 64 | BLZ 300 50 110 | IBAN: DE98 3005 0110 1005 0311 64 | BIC: DUSSEDDXXX

AMTSGERICHT KREFELD HRB 6836 | UST-IDNR. DE 121 291 557

