



 90 Minuten

 Mittel

ÜBERBACKENE RINDERMEDAILLONS MIT QUARKKLÖSSCHEN

Saftiges, mit Käse überbackenes Rinderfilet trifft auf würzige Quarkbällchen, knackige Möhren und mit Schmand abgeschmeckter Soße

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Am Vortag: 75 g Butter in einem Topf schmelzen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und, bis auf einige zum Garnieren, hacken. Gehackte Petersilie, flüssige Butter, Paniermehl, Frühlingsquark, Ei und Mehl verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Teig zugedeckt über Nacht kaltstellen.

SCHRITT 2

Am nächsten Tag: aus dem Teig ca. 16 Klößchen (à ca. 4 cm Ø) formen. Klößchen in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten ziehen lassen. Wenn die Klößchen an der Oberfläche schwimmen, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Medaillons trocken tupfen.

SCHRITT 3

Öl in einer Pfanne erhitzen. Medaillons darin von jeder Seite ca. 1 Minute kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Medaillons herausnehmen und in eine ofenfeste Form geben. Medaillons je mit 1 Scheibe Sylter belegen.

SCHRITT 4

Bratsatz mit Brühe ablöschen und aufkochen. Frischen Schmand einrühren und 2–3 Minuten köcheln lassen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warmstellen. Möhren schälen, dabei etwas Grün stehen lassen.



MILRAM by House of Food

 **Zutaten**

4 Personen

100 g Butter

4 Stiele Petersilie

90 g Paniermehl

300 g MILRAM Frühlingsquark

1 Ei

35 g Mehl

Salz

Pfeffer

geriebene Muskatnuss

4 Rinderfilet-Medaillons

2 EL Öl

4 Scheiben MILRAM Sylter

200 ml Gemüsebrühe

250 g MILRAM frischer Schmand

400 g Mini-Möhren

Möhren in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

SCHRITT 5

25 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Möhren darin ca. 2 Minuten schwenken. Herausnehmen und warmstellen. Quarkklößchen im heißen Bratfett rundherum ca. 4 Minuten goldbraun braten.

SCHRITT 6

Medaillons unter dem vorgeheizten Backofengrill ca. 2 Minuten überbacken. Medaillons aus dem Ofen nehmen. Mit Soße, Möhren und Quarkklößchen auf Tellern anrichten. Mit übriger Petersilie garnieren und servieren.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 3780/900

Fett (g): 62

Kohlenhydrate (g): 34

Eiweiß (g): 49