



# Boeuf Stroganoff

In Zusammenarbeit mit Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband (SBLV) | [www.landfrauen.ch](http://www.landfrauen.ch)

## Zutaten für 4 Personen

2 grosse Zwiebeln, fein geschnitten  
2 Knoblauchzehen | 2 Peperoni, rot  
Etwas Bratbutter  
500 g Rindsfilet-Abschnitte  
2 EL Paprikapulver, edelsüss  
1 TL Cayennepfeffer, nach Belieben  
2 EL Tomatenmark | 1 EL Senf  
1 dl Rotwein | 1 dl Bouillon  
180 g Saucen Halbrahm  
180 g Crème fraîche  
1 TL Salz  
Pfeffer, nach Belieben

## Zubereitung

Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni in einer grossen Bratpfanne in Bratbutter andünsten. Das Filetfileisch dressieren, schnetzeln oder würfeln und roh beiseitestellen.

Das eingekochte Gemüse mit Paprikapulver und Cayennepfeffer bestreuen, Tomatenmark und Senf begeben, umrühren und erneut etwas andünsten. Mit Rotwein ablöschen, aufkochen lassen und Bouillon hinzufügen. Saucen Halbrahm und Crème fraîche zugeben, erneut aufkochen lassen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer ab-

schmecken, dann die kochende Sauce vom Herd nehmen. Das noch rohe Fleisch in die Sauce geben und sehr gut umrühren.

Das Fleisch wird durch die Resthitze genügend gegart, bleibt aber zarter, als wenn es vorgängig angebraten wurde (Tipp aus dem Buch: «Zart garen» von Werner Wirth). Dazu passen Nudeln oder Reis.

Anstelle von Rindfleisch, kann auch Pferdefleisch verwendet werden. Das Fleisch muss hingegen nicht zwingend Filet sein. ■

## Rezeptbäuerin



**Doris Marti**  
Lyss (BE)

Seit 2020 ist Doris Marti Mitglied des Vorstandes des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbandes (SBLV) und seit Herbst 2023 auch in der Kommission Ernährung und Hauswirtschaft tätig. Die gelernte Gärtnerin und Floristin hat Spass daran ihr Wissen in der Kommission weiterzugeben. Sie ist Mutter drei erwachsener Kinder und Grossmutter. Martis produzieren auf ihrem Landwirtschaftsbetrieb vor allem Milch. Neben intensivem Futterbau wird noch Getreidesaatgut ver-

mehrt. Die Verpflegung aller Mitarbeitenden des Familienbetriebes ist Doris wichtig. Ein Anliegen ist ihr, dass die Mitarbeitenden gesunde, ausgewogene Mahlzeiten erhalten. Dafür nutzt sie gerne Produkte aus ihrem Garten. Neuerdings stellt Doris mit Kräutern aus dem Garten und dem naheliegenden Wald Tinkturen und Ölauszügen her, die sie dann zu Salben und Seifen verarbeitet. Viele dieser Produkte verschenkt sie mit grosser Freude.

Mehr Rezepte auf [www.ufarevue.ch/rezepte](http://www.ufarevue.ch/rezepte)