

# Bœuf Stroganoff (Gowjadina Stroganow)

Hinweis: Alle Bilder und Texte der Internetseite unterliegen urheberrechtlichem Schutz.

© Gernekochen – Mit Wein genießen.



Ein echter Sonntagsklassiker in unserer **"Gerneküche"** ist neben [Rinderrouladen mit Rotkohl & Klößen](#) oder einem schönen, eingelegten ["Rheinländischem Sauerbraten mit fränkischen Klößen"](#), ein traditionelles bzw. klassisches **Bœuf Stroganoff**.

**Bœuf Stroganoff** bzw. **Filetspitzen Stroganow** (französische Schreibweise **Stroganov**) oder auf russisch: **Gowjadina Stroganow**, ist ein klassisches Gericht der russischen sowie der internationalen, gehobenen Küche ("Haute cuisine"). Die Hauptzutaten bestehen aus \*sautierten (\*Sautieren: schnelles Anbraten bei hoher Temperatur), kleinen Stücken oder Streifen der Spitze des Rinderfilets, die mit Zwiebel (oder Schalotte), Sauerrahm und Senf in einer leicht säuerlich abgeschmeckten Sauce kombiniert werden.

"Die erste bekannte schriftliche Erwähnung eines Rinderfilet Stroganoff (als Gowjadina postrogonowski) erfolgte durch Jelena Molochowetz in der 1871er Ausgabe ihres russischen Kochbuchs Podarok molodym chosajkam ("Geschenk für junge Hausfrauen"). Dort ist das Gericht als eine Art Ragout mit einer auch Schmand enthaltenden Senfsauce beschrieben. Es lässt sich wohl nicht mehr feststellen, wer das Rezept wann erdacht hat.

Der in St. Petersburg tätige Küchenchef Charles Brière stellte das Boeuf Stroganoff 1891 bei einem Kochwettbewerb in Paris vor. In der Folge wurde es zu einem Klassiker der internationalen gehobenen Gastronomie. Zur Bekanntheit in der breiteren deutschen Öffentlichkeit auch abseits der gehobenen Gourmandise trugen Clemens Wilmenrod und Johannes Mario Simmel (durch die Beschreibung im Roman **"Es muß nicht immer Kaviar sein"**) bei.

Namensgeberin ist die russische Adelsfamilie Stroganow, anekdotisch zugeschrieben wird es sowohl Graf Grigorij Alexandrowitsch Stroganoff (1774–1857) als auch Graf Sergej Grigorjewitsch Stroganow, der 1923 im Pariser Exil starb. Über die anekdotische Entstehung des Filet Stroganoff hat Friedrich Holländer ein gleichnamiges humoristisches Couplet

geschrieben." Quelle: Wikipedia

Dazu passt ein [\\*fruchtiger Roter aus dem Burgenland](#). (siehe auch Weintipp oben rechts!)  
**Guten Appetit und 'wohl bekomms!'**

## Unsere Empfehlungen

### Affiliate-Links – Teilnahme am Partnerprogramm

Alle Produkte, die wir selbst in unserer "Gerneküche" benutzen und mit deren Qualität wir mehr als zufrieden sind, empfehlen wir guten Gewissens gerne weiter. Die aktiven Produkt-Verlinkungen unserer Kaufempfehlungen, haben wir mit einem \*Sternchen gekennzeichnet. Weitere Information dazu finden Sie im Impressum

## Zutaten für 4 Personen:

### Für den Einkaufszettel:

- 600 g Rinderfilet
- 400 g Champignons
- 4 mittelgroße, weiße Zwiebeln
- 2 Becher Saure Sahne
- 1 unbehandelte Zitrone (Bio-Zitrone)
- 1 Schuss Wodka
- 1 - 2 TL Dijon-Senf klassisch (scharf)
- 1 TL Tomatenmark
- 1 - 2 TL [\\*Premium-Bio-Kokosblütenzucker](#)
- 20 g braune Butter
- 2 - 3 kleine Gewürzgurken aus dem Glas
- 2 TL Kapern aus dem Glas
- 2 - 3 Stängel frische Petersilie
- etwas Salz und
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### Als Beilage dazu eignen sich:

- Brat- oder Salzkartoffeln
- Röstis bzw. Kartoffelpuffer
- rustikales Bauernbrot
- Kroketten
- Pommes frites "Julienne"
- Bandnudeln
- Spiralnudeln

oder alternativ auch

- Langkorn-Reis

## Zubereitung:

**Bei der Zubereitung von *Bœuf Stroganoff* ist das Timing wichtig. Schmoren die Filetspitzen zu lang, werden sie zäh. Deshalb sollte man das Gericht unmittelbar nach Fertigstellung servieren.**

1) Champignons nicht waschen, nur putzen, mit einem geeigneten Küchenpinsel säubern und danach mit einem scharfen [\\*Kochmesser](#) oder scharfem [\\*Santoku-Messer](#) in Scheiben schneiden. Petersilie gut abbrausen und mit einem Küchentuch trockentupfen. Nur die ganz dicken Stiele entfernen. Die dünnen Stiele zusammen mit den Blättern mit einem scharfen Messer klein hacken. Zwiebeln schälen und fein hacken. Gewürzgurken in kleine, nicht zu feine Scheiben schneiden.

2) Beschichtete **"Schmorpfanne"** auf hohe Stufe erhitzen und die Champignons darin - ohne Fett - von jeder Seite 1 Minute braten. Auf keinen Fall länger. Sobald die Champignons anfangen zu "schwitzen", verlieren Sie ihr Aroma. Nach Beendigung des Bratvorgangs die Champignons sofort aus der Pfanne in eine Schüssel geben und diese unverschlossen im Ofen bei 80 Grad warm halten.

3) Rinderfilet in mundgerechte Stücke oder fingerdicke, 5 - 6 cm lange Streifen schneiden und in einer **"schmiedeeisernen Bratpfanne"** scharf anbraten. Filetspitzen aus der Pfanne nehmen und ebenfalls im Ofen warm halten.

4) Gehackte Zwiebeln in einer beschichteten **"Schmorpfanne"** mit einem Eßlöffel braune Butter auf mittlerer Hitze kurz braten und mit einem Schuss Wodka ablöschen. Saure Sahne, Senf, Tomatenmark, Kapern und Gurkenscheiben, etwas Petersilie, einen Spritzer Zitrone und Zucker zugeben und alles gut verrühren. Filetspitzen und Champignons ebenfalls zugeben und kurz erwärmen.

5) Bœuf Stroganoff portionsweise auf Tellern verteilen, mit der gehackten Petersilie bestreuen und sofort servieren.

**Serviertipp:** Je nach Geschmack und Vorliebe, kann man Bœuf Stroganoff mit verschiedenen Beilagen kombinieren. Passende Empfehlungen haben wir in der Einkaufliste benannt. Auch ein süß-saurer Blattsalat oder herzhafter **Russischer Salat mit Joghurt dressing**, eignen sich hervorragend.

### Nährwert- & Gesundheitsanalyse



Neben hochwertigem Eiweiß enthält **Rindfleisch** die lebenswichtigen Vitamine B1, B2, B6 und B12, Mineralstoffe und Spurenelemente. Bei der Bildung roter Blutkörperchen, spielt das Vitamin B12 eine zentrale Rolle, es kann in nennenswerten Mengen nur über tierische Produkte aufgenommen werden, daran erkennt man, dass man bei einer rein-veganen Ernährung nicht mehr von einer - für den Menschen - ausgewogenen Ernährung ausgehen kann. 150 g Rinderfilet können bereits den Tagesbedarf eines erwachsenen Menschen decken.

**Champignons** sind nicht nur ein wichtiger Mineralstofflieferant (Eisen, Kalzium, Kalium u. Natrium), sondern auch ein wertvoller Vitamin-D-Lieferant und somit ebenfalls eine Empfehlung auf dem Speisezettel wert.

Vitamin D, gehört zur Familie der fettlöslichen Vitamine, welche gleich mehrere gute Eigenschaften mit sich bringen. Dazu gehören die positive Beeinflussung der Regulation des Calcium- und Phosphathaushaltes im menschlichen Körper wie auch die Steuerung der Einlagerung von Calcium in die Knochen. Außerdem unterstützt Vitamin-D die Vorbeugung vor Osteoporose und hemmt zudem die Zellproliferation verschiedener Tumorzellen.

Und ... Vitamin-D macht gute Laune. :-)

**Michael Pagelsdorf**

Dipl. Ernährungswissenschaftler (Oekotrophologe)