

# Rinder-Filet mit Kräuter-Soße, Kartoffeln und Spargel

## Für 2 Personen

400 g Rinderfilet, am Stück	6 festkochende Kartoffeln, klein	6 Stangen weißer Spargel
2 Schalotten	20 g Butter	400 ml Gemüsefond
250 ml Sahne	30 ml trockener Weißwein	1 Bund glatte Petersilie
0,5 Bund Sauerampfer	0,5 Bund Kerbel	0,5 Bund Dill
Zucker	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Gemüsefond mit eineinhalb Liter Wasser und etwas Salz erhitzen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und etwa 20 Minuten pochieren. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser gar kochen. Den Spargel schälen, von den holzigen Enden befreien und gar kochen. Den Sauerampfer, die Petersilie, den Kerbel und den Dill zupfen und klein hacken. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Schalotten darin andünsten. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen, die Sahne unterrühren und das Ganze einkochen lassen. Etwas Fond aus dem Topf mit dem Rinderfilet abschöpfen, und hinzugeben. Die gehackten Kräuter ebenfalls hinzugeben und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Rinderfilet in Tranchen schneiden. Das Rinderfilet mit den Kartoffeln und dem Spargel auf Tellern anrichten, mit der Kräutersauce garnieren und servieren.

Werner Jost am 18. April 2011