

# Rinder-Filet mit Spargel, Orangen-Filets, Orangen-Butter

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

2 Rinderfilets, a 200g  
neutrales Pflanzenöl

1 Zehe Knoblauch  
Butter

1 Zweig Thymian  
Salz, Pfeffer

**Für den Spargel:**

8 Stangen weißer Spargel  
Butter

8 Stangen grüner Spargel  
1 Prise Zucker

200 g Schlagsahne  
Salz

**Für die Orangen-Thymian-Butter:**

2 Orangen  
4 Zweige Thymian

1 Zitrone  
Zucker

200 g kalte Butter  
Salz, Pfeffer

Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Spargel Wasser mit Salz und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Den weißen Spargel schälen und in Stücke schneiden. Die Spargelstücke je nach Dicke etwa 12 Minuten kochen. Anschließend den weißen Spargel aus dem Topf nehmen und mit der Sahne und etwas Spargelwasser pürieren.

Für das Rinderfilet Knoblauch abziehen und andrücken. Thymian abbrausen und trocknen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Rinderfilet salzen, pfeffern und von allen Seiten scharf anbraten und wieder herausnehmen. Etwas Butter in die heiße Pfanne geben. Knoblauch und Thymianzweig dazugeben.

Das Filet aus der Pfanne nehmen und im Ofen ca. 10 min. garen.

Den grünen Spargel von den holzigen Enden befreien. Butter in einer Pfanne erhitzen und den grünen Spargel darin kurz anschwanken. Mit Salz und Zucker würzen.

Für die Orangen-Thymian-Butter die Orangen halbieren und eine Hälfte filetieren. In einem Topf Wasser und Zucker zum Sieden bringen. Die Orangenfilets im leicht siedenden Wasser kurz blanchieren. Die andere Orangenhälfte auspressen. Thymianblätter von den Zweigen zupfen. Den Orangensaft in einem Topf erhitzen, Thymian dazugeben und kurz aufkochen. Etwas Zitronenabrieb dazugeben. Die Hitze sofort wieder reduzieren. Mit kalter Butter abbinden, so dass eine sämige Konsistenz entsteht.

Das Rinderfilet aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. In Tranchen aufschneiden. Das Rinderfilet mit zweierlei Spargel auf Tellern anrichten, mit Orangen-Thymian-Butter beträufeln, mit Orangenfilets garnieren und servieren.

Sabine Kaiser am 27. April 2016