

Rinder-Filet, Thai-Spargel, Babymöhren, Kartoffel-Würfel

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Rinderfilets à 180 g	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{4}$ TL rosensch. Paprikapulver
5 EL Olivenöl	$\frac{1}{4}$ TL Zitronenpfeffer	grobes Meersalz

Für das Gemüse:

100 g Minimöhren	100 g grüner Thai-Spargel	1 Orange
1 TL Chili-Honig Pfeffer	3 EL Butter	grobes Meersalz

Für die Kartoffelwürfel:

2 vorw. festk. Kartoffeln	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
$\frac{1}{4}$ TL rosensch. Paprikapulver grobes Meersalz	3 EL Olivenöl	$\frac{1}{4}$ TL Zitronenpfeffer

Den Ofen 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Tagliata (Rinder-Filet) die Filets waschen, trockentupfen und mit Paprika, Salz und Zitronenpfeffer würzen. Knoblauch abziehen, grob hacken und mit Olivenöl verrühren. Fleisch im Knoblauchöl ca. 5 Minuten marinieren.

Für die Kartoffelwürfel die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Im Plastikbeutel Olivenöl, $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe, Paprikapulver, Zitronenpfeffer und Salz vermischen und die Würfel darin ebenfalls 5 Minuten marinieren.

Für das Gemüse Thai-Spargel und Minimöhren in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Chili-Honig in der Pfanne leicht karamellisieren. Butter und etwas Orangenabrieb dazugeben, mit Salz und Zitronenpfeffer abschmecken.

Kartoffelwürfel in einer Pfanne mit Olivenöl ca. 14 Minuten kräftig anbraten.

Rinderfilet in einer Pfanne mit Olivenöl ca. 3 Minuten von allen Seiten anbraten, mit Butter glasieren und salzen. Für 10 Minuten im Ofen fertig garen und anschließend in dünne Scheiben schneiden.

Die Tagliata mit gebratenem Thai-Spargel, Babymöhren und pikanten Kartoffelwürfeln auf Tellern anrichten und servieren.

Katharina Feil am 01. September 2016