

Rinder-Filet-Streifen, Spargel-Feldsalat mit Champignons

Für zwei Personen

Für den Spargel-Feldsalat:

750 g grüner Spargel	6 braune Champignons	150 g Feldsalat
1 Knoblauchzehe	20 g Pinienkerne	1 TL Butter
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Tomaten:

150 g Kirschtomaten	1 Bund Basilikum	Olivenöl
---------------------	------------------	----------

Preiselbeer-Dressing:

1 Schalotte	1 TL Preiselbeermarmelade	3 EL Weißweinessig
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Rindersteak:

180 g Rinderfilet	1 TL Preiselbeermarmelade	1 TL Butter
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Spargel-Feldsalat:

Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Stangen schräg in 3 cm lange Stücke schneiden und die Köpfe längs halbieren. $\frac{1}{2}$ Liter Wasser mit einem $\frac{1}{2}$ TL Salz, Zucker und Butter aufkochen. Spargel hinzugeben und zugedeckt 2 Minuten kochen. Abgießen und dabei den Kochsud auffangen. Spargel und Sud abkühlen lassen.

Champignons putzen, halbieren und in einer Pfanne mit Öl goldbraun anbraten. Knoblauch abziehen, klein hacken und mit den Pilzen kurz anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Feldsalat gründlich waschen und trockenschleudern. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Abkühlen lassen.

Für die Tomaten:

Die Kirschtomaten waschen und im Ganzen in einer Pfanne in Öl anbraten. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Anschließend grob hacken und zur Seite stellen.

Preiselbeer-Dressing:

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Mit dem Essig, 3 EL Spargelsud und Olivenöl zusammen in einer Salatschüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Preiselbeermarmelade hinzufügen und verrühren.

Für den Salat nun den gekochten Spargel mit den Kirschtomaten, gehacktem Basilikum, gerösteten Pinienkernen, gebratenen Champignons und Feldsalat vermengen. Mit der Vinaigrette vermischen.

Für das Rindersteak:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Steak von beiden Seiten scharf anbraten bis es Medium gegart ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Steak aus der Pfanne nehmen, kurz ruhen lassen und in großzügige Streifen schneiden.

In derselben Pfanne Butter und Preiselbeermarmelade schmelzen lassen. Die Steak-Streifen zurück in die Pfanne legen und kurz in der Preiselbeer-Butter glasieren. Steak-Streifen auf den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Kumke am 17. April 2019