

# Rinder-Filet im Speckmantel mit Spargel und Schmortomaten

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

2 Rinderfilet	6 Scheiben Bacon	6 Knoblauchzehen
Schnittlauch	2 Zweige Rosmarin	1 Hand rote Pfefferbeeren
Salz	Pfeffer	

**Für den Spargel:**

500 g weißer Spargel	1 Zitrone	1 EL Butter
1 Prise Zucker	Salz	

**Für die Schmortomaten:**

2 Schalotten	1 Dose stückige Tomaten	2x 6 kleine Tomaten
10 Zweige Rosmarin	1 Prise Zucker	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für das Rinderfilet:**

Backofen auf 80 C Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Steaks mit Bacon und Rosmarinzweigen umwickeln und mit Küchengarn festbinden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauchzehen andrücken und zusammen mit 2 Rosmarinzweigen in die Pfanne geben. Das Rinderfilet auf beiden Seiten 2 min. scharf anbraten. Dann die Pfanne in den vorgeheizten Backofen geben und in etwa 10 min. auf eine Kerntemperatur von 54 Grad bringen. Kurz vorm Servieren mit grobem Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Spargel:**

Mit den Sparschäler das untere Drittel der Spargelstangen schälen, die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen ca. 15 min in einem Dampfgarer garen, so dass sie noch einen leichten Biss haben.

Spargel heraus holen und mit Küchenkrepp trocken tupfen.

Etwas Zitronenschale abreiben. Butter in einer Pfanne zerlassen und den Spargel darin zusammen mit einer Prise Zucker und Salz und dem Zitronenabrieb bei geringer Hitze durchschwenken.

**Für die Schmortomaten:**

Schalotten abziehen und fein Würfeln. Ca. 4 EL Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen und die Schalotten darin glasig anschwitzen. Die Dosentomaten dazugeben und kurz durchrühren. Tomaten an der Ripse mit Grün und 2 Rosmarinzweige hineinsetzen. Bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze ca. 15 min. schmoren. Rosmarin entfernen und die Sauce mit Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Manfred Duschner am 27. Mai 2019