

Mit Pesto gratiniertes Filetsteak, Spargel, Erbsen-Püree

Für zwei Personen:

Für das Filet:

2 Rinderfiletsteaks, Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für das Pesto:

20 g Pinienkerne 50 g Parmesan 100 ml Olivenöl

50 g Basilikum Salz

Für den Spargel:

8 Stangen grüner Spargel Butter, Salz

Für das Erbsenpüree:

150 g junge Erbsen (TK) 2 mehligk. Kartoffeln 100 ml Milch

50 g Butter 1 EL Spinatpulver 1 Muskatnuss

Salz

Für das Filet:

Den Backofen auf 180 Grad Oberhitze vorheizen.

Fleisch waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten scharf anbraten.

Für das Pesto:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Parmesan reiben. Pinienkerne, Basilikum, Parmesan und Olivenöl zu einem feinen Pesto pürieren. Mit Salz abschmecken.

Filet mit Pesto bestreichen und im vorgeheizten Ofen überbacken.

Für den Spargel:

Spargel waschen, putzen, Enden abscheiden und ggf. das untere Drittel schälen. In Salzwasser blanchieren, abgießen und abschrecken.

Anschließend in ausgelassener Butter schwenken.

Für das Erbsenpüree:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Abgießen. Erbsen in Salzwasser blanchieren, abgießen und abschrecken. Erbsen und Kartoffeln in einen Topf geben und zusammen mit Butter und Milch zu einem feinen Püree verarbeiten. Spinatpulver untermischen. Muskatnuss reiben, 1 Msp. auffangen und Püree mit Salz und Muskat abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Andreas Ebel am 10. Juni 2020