

Rinder-Filet mit Spargel, Kürbis-Püree, Koriander-Salsa

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

200 g dickes Rinderfilet 2 Zweige Thymian Olivenöl
Meersalz Pfeffer

Für den Spargel:

200 g grüner Spargel 20 g Butter 10 g Mandelblätter
1 Zweig Thymian 1 TL Harissa 1 TL Zatar
3 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für das Püree:

400 g Hokkaido-Kürbis 2 kleine Kartoffeln 1 Knoblauchzehe
1 Zitrone 1 Schuss Milch 100 g Crème-légère
2 EL Kürbiskernöl 1 Schuss Weißwein 2 Stiele Petersilie
2 Stiele Koriander Salz Pfeffer

Für die Salsa:

2 Knoblauchzehen 1 Zitrone 2 EL Olivenöl
1 EL Sojasauce 2 Zweige Koriander Salz, Pfeffer

Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Filet zunächst mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl wälzen. Das Filet dann von allen Seiten ca. 30 Sekunden anbraten.

Fleisch danach in ein Stück Alufolie wickeln und 12 Minuten in den Ofen legen. Herausnehmen und 1 Minute ruhen lassen. Fleisch dann in feine Streifen schneiden. Filet mit Fleur de Sel und Pfeffer verfeinern.

Wenn Sie Fleisch braten wollen, muss das Fleisch mindestens eine Stunde vorher aus dem Kühlschrank raus, denn zu kaltes Fleisch in der Pfanne wird nicht gut, vor allem was den Garpunkt betrifft.

Außerdem sollte man das Fleisch auch mal in der Pfanne liegen lassen, ohne es zu oft zu wenden, damit man schöne Röstaromen bekommt.

Eine Edelstahlpfanne bietet sich besonders gut für das Braten von Fleisch an.

Für den Spargel:

Einen weiteren Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Spargel waschen, trockentupfen und ggfs. schälen (falls notwendig). Thymian abbrausen und trockenwedeln. Spargel mit Olivenöl, Thymian, Harissa, Zatar, Salz und Pfeffer vermengen. Spargel auf einem mit Backpapier bedecktem Backblech verteilen und 10-12 Minuten im Ofen rösten, bis der Spargel weich ist und stellenweise braun wird.

In der Zwischenzeit Butter in einer Pfanne erhitzen (bei mittlerer Hitze) und Mandelblättchen darin für 1-2 Minuten braten, bis sie goldbraun sind.

Butter und Mandeln gleichmäßig auf dem Spargel verteilen.

Für das Püree:

Kürbis waschen, trockentupfen, vierteln, entkernen und Kartoffeln schälen. Beides in kleinere Stücke schneiden, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Bei mittlerer Hitze für ca. 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone halbieren, auspressen und 1 EL Saft auffangen.

Petersilie, Knoblauch, Crème légère, Milch, Zitronensaft, Kürbiskernöl, sowie Salz und Pfeffer

mit in den Topf geben. Alles mit einem Pürierstab zu einer feinen Masse verarbeiten und ggfs. mit Weißwein abschmecken.

Für die Salsa:

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Zitrone halbieren, auspressen und etwas Saft auffangen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Koriander mit Öl, Knoblauch, Sojasauce und Zitronensaft vermengen, sodass eine Art Salsa entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Diese zum Schluss über das Filet träufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Franz am 19. April 2021