

# Rinder-Filet mit Garnelen, Erbsen-Püree, grünem Spargel

## Für zwei Personen

### Für das Surf & Turf:

2 Rinderfilets à 150 g	6 Riesengarnelen mit Schale	2 Knoblauchzehen
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	½ TL edelsüßes Paprikapulver
100 g Butter	Butterschmalz	Rapsöl, Salz, Pfeffer

### Für den grünen Spargel:

650 g grüner Spargel	Butterschmalz	grobes Meersalz
----------------------	---------------	-----------------

### Für das Erbsenpüree:

300 g TK-Erbsen	100 ml Milch	Muskatnuss, Salz, Pfeffer
-----------------	--------------	---------------------------

### Für das Chimichurri:

1 Limette	4 Zweige Petersilie	1 Bund Schnittlauch
1 EL weißer Balsamicoessig	2 EL Olivenöl	1 Prise brauner Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für die Deko:

1 Radieschen	1 Möhre	rote Kresse
25 g Feldsalat		

### Für das Surf & Turf:

Die Rinderfilets waschen und trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer und edelsüßem Paprikapulver würzen. Filets von beiden Seiten ca. 3 Minuten in einer Pfanne mit Rapsöl und Butterschmalz anbraten. Knoblauchzehen abziehen und andrücken. Kurz vor dem Ende der Garzeit Thymian, eine Knoblauch, Rosmarin und Butter hinzufügen und Fleisch arosieren. Nach dem Braten aus Pfanne entnehmen und ruhen lassen.

Garnelen mit der Schale längs halbieren, dabei den Schwanz auslassen, entdarmen, abspülen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Garnelen in einer Pfanne mit Öl und Knoblauchzehe bei starker Hitze etwa 10 Minuten braten und dabei wenden.

### Für den grünen Spargel:

Spargel waschen, holzige Enden entfernen und bei Bedarf unteres Drittel schälen. Spargel in einer Pfanne mit Butterschmalz braten und mit Meersalz würzen.

### Für das Erbsenpüree:

Erbsen in Salzwasser gar kochen. Wasser abgießen und Erbsen mit einem Stabmixer pürieren. Muskatnuss reiben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und je nach gewünschter Konsistenz Milch hinzufügen. Nochmals pürieren und durch ein Sieb streichen.

### Für das Chimichurri:

Petersilie und Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Mit Olivenöl und Balsamico vermengen. Limette waschen, halbieren, Schale abreiben und auspressen. Chimichurri mit Limettensaft und abrieb, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

### Für die Deko:

Radieschen und Möhre waschen und zur Dekoration zurecht schneiden.

Feldsalat waschen und trockenwedeln. Rote Kresse abschneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Radieschen, Möhre, roter Kresse und Feldsalat garnieren.

Sandra Kolliski am 27. Juni 2022