

Filet-Steak mit weißem Spargel und Kräuter-Mayonnaise

Für zwei Personen

4 Rinderfiletsteaks à 150 g	10 Stangen weißer Spargel	1 Knoblauchzehe
2 EL kalte Butter	60 ml Vollmilch	80 ml Geflügelfond
10 g Dijonsenf	$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
2 Stängel Minze	20 g Ingwer	1 EL Zucker
100 ml Rapsöl	Olivenöl	mildes Chilisalز
mildes Currypulver	Salz, Pfeffer	

In einem großen Topf etwa zwei Liter Wasser mit je einem Esslöffel Zucker und Salz zum Kochen bringen. Den Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und den Spargel acht bis zehn Minuten in dem kochenden Wasser garen.

Für die Kräutermayonnaise die Petersilie, den Schnittlauch, das Basilikum, den Kerbel, den Dill und die Minze waschen und klein hacken. Den Knoblauch abziehen, halbieren und eine Hälfte fein reiben. Den Ingwer ebenfalls fein reiben. Anschließend den geriebenen Knoblauch mit einem halben Teelöffel geriebenem Ingwer, der Milch, dem Senf und einer Prise Salz mit einem Stabmixer vermengen und dabei das Rapsöl in einem dünnen Strahl einlaufen lassen. Von den gehackten Kräutern insgesamt ein bis zwei Esslöffel dazu geben und mit Chilisalز abschmecken; eventuell noch Milch hinzugeben, um die Mayonnaise auf die gewünschte Konsistenz zu bringen. Eine Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen und das Olivenöl darin verteilen.

Die Filetsteaks waschen, trocken tupfen und für eine bis zwei Minuten in der Pfanne anbraten, bis sie sich nach oben wölben und Fleischsaftperlen austreten. Die Filetscheiben wenden und so lange braten, bis sie sich ebenfalls wieder nach oben wölben und Saftperlen austreten. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen, den Bratensud mit dem Geflügelfond ablöschen, etwas Currypulver dazugeben und die Pfanne vom Herd nehmen. Die Butter einrühren, mit dem Chilisalز würzen und die Filetsteaks in der Sauce wenden.

Die Filetsteaks mit dem Spargel auf Tellern anrichten und mit der Mayonnaise und einem Kräuterblättchen garnieren.

Alfons Schuhbeck am 09. Mai 2014