

Rinder-Filet, Kartoffeln, Spargel-Pesto, Sauce béarnaise

Für 4 Personen

750 g Rinderfilet, pariert	50 ml Olivenöl	3 Zehen Knoblauch
2 Zweige Thymian	20 g Akazienhonig	700 g Kartoffeln, neu
250 g Spargel, grün	50 g Walnusskerne	150 ml Sonnenblumenöl
50 g Parmesan	3 Zweige Petersilie, glatt	2 Zweige Estragon
2 Zweige Kerbel	1 Schalotte	3 EL Weißweinessig
190 g Butter	3 Eier (Kl. M)	1 Zitrone
1 TL tasmanischer Pfeffer	8 Pfefferkörner ,schwarz	Meersalz
Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet mit tasmanischem Pfeffer bestreuen und im Olivenöl wenden. In einem Gefrierbeutel 30 Minuten marinieren. Anschließend in einer heißen Pfanne von allen Seiten mit dem Thymian und dem halbierten, ungeschälten Knoblauch von allen Seiten anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und auf einen Gitterrost legen. Nun im vorgeheizten Ofen circa 35 Minuten garen. Tipp: Eine Fettfangschale unter den Gitterrost setzen,

damit der Bratensaft aufgefangen wird. Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Dämpf-topf weichgaren. Für das Spargelpesto den Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden zwei Zentimeter abschneiden. Den Spargel in Stücke schneiden und fünf Minuten in kochendem Salzwasser garen. Anschließend abgießen und in Eiswasser abschrecken. Den Spargel, die Walnusskerne, den Honig und das Sonnenblumenöl in einer Küchenmaschine zu einer cremigen, nicht zu feinen Masse verarbeiten. Den Parmesan fein reiben, untermischen und das fertige Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie fein hacken. 40 Gramm Butter in einer Pfanne aufschäumen und die gedämpften Kartoffeln darin anschwemmen. Die Petersilie zugeben und mit Salz würzen. Das Rinderfilet nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Für die Béarnaise den Estragon und den Kerbel abrausen und trockenschütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Schalotte schälen und klein würfeln. Die schwarzen Pfefferkörner mit einem Messer grob zerdrücken. Nun die Schalotten, Pfefferkörner, abgezupfte Kräuterstiele und das Weißweinessig mit 75 Milliliter Wasser aufkochen, auf ein Drittel einkochen lassen und anschließend lauwarm abkühlen lassen. Die restliche Butter würfeln und bei Zimmertemperatur weich werden lassen. Die Eier trennen. Die lauwarmer Schalotten-Reduktion durch ein Sieb in eine große Schlagschüssel gießen und die Eigelbe zufügen. Die Schüssel auf ein heißes Wasserbad (circa 80 Grad) stellen und mit einem Schneebesen zu einem dick-cremigen Schaum aufschlagen. Danach vom Herd nehmen und die weiche Butter stückweise unterschlagen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte entsaften. Die Béarnaise mit Salz, Cayennepfeffer und den Saft der halben Zitrone abschmecken. Das Rinderfilet in Tranchen schneiden, mit Meersalz würzen und mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten. Die Sauce Béarnaise und das Spargelpesto seitlich dazu platzieren und das Ganze servieren.

Johann Lafer am 28. Mai 2011