

Rinder-Filet mit Kartoffel-Stampf, Spargel, Pfeffer-Soße

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets, à 180 g	1 Knolle Knoblauch	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	30 ml Olivenöl	Salz

Für die Pfeffersauce:

2 Schalotten	2 TL grüne, eingelegte Pfefferkörner	1 TL mittelscharfer Senf
1 cl Cognac	75 ml Portwein	75 ml Kalbsfond
100 ml Sahne	30 g Butter	Salz

Für den Kartoffelstampf:

400 g mehlig. Kartoffeln	100 ml Milch	25 g Butter
40 ml Sahne	1 Muskatnuss	Salz

Für den Spargel:

400 g weißer Spargel	2 Zweige glatte Petersilie	20 g Rohrzucker
20 ml Nussöl	20 ml Kastanienhonig	1 EL Butter

Meersalz

Für das Rinderfilet den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln waschen, achteln und in einem Topf mit reichlich Salzwasser gar kochen.

In der Zwischenzeit für den Kartoffelstampf Milch, Butter und Sahne in einem Topf bei mittlerer Temperatur für zehn Minuten leicht kochen lassen. Die Muskatnuss reiben und die Mischung und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für das Rinderfilet das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Medaillons schneiden. Danach das Olivenöl in eine heiße Pfanne geben und die Medaillons von allen Seiten kräftig darin anbraten.

Die Knoblauchknolle abziehen und die Hälfte der Zehen ebenfalls. Anschließend zusammen mit Thymian und Rosmarin in die Pfanne geben. Die Medaillons samt den Aromaten auf ein Backofengitter mit Alufolie geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen für 15 Minuten garen. Anschließend fünf Minuten ruhen lassen.

Für die Pfeffersauce die Schalotten schälen und klein würfeln. In die Pfanne, in der die Rinderfilets angebraten worden sind, 30 Gramm Butter geben und darin die Schalotten anschwitzen. Den grünen Pfeffer zugeben und ebenfalls anschwitzen. Anschließend mit Portwein ablöschen. Den Kalbsfond angießen und zehn Minuten köcheln lassen. Nun 150 Milliliter Sahne zugeben und nochmals fünf Minuten leise kochen lassen. Zum Abschmecken mit Cognac, Senf, Salz und Pfeffer würzen.

Den Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. Spargel schräg in fünf Zentimeter Stücke schneiden. Das Nussöl mit der Butter in einer Pfanne erhitze, den Spargel darin anbraten und mit etwas Rohrzucker, Meersalz und Pfeffer würzen und anschließend warmhalten.

Die fertigen Kartoffeln stampfen, in die Milch- Buttermischung unterrühren und gegebenenfalls nochmal abschmecken.

Das Rinderfilet auf Teller geben, mit Kartoffelstampf und Spargel anrichten, mit der Pfeffersauce garnieren und servieren.

Robert Glogger am 21. Mai 2015