

Rinder-Filet, Kartoffel-Püree, grüner Spargel, Parmesan

Für zwei Personen

Für das Filet:

2 Rinderfilet, á 180 g
Salz

1 Bund Rosmarin
Pfeffer

1 Zehe Knoblauch

Für das Püree:

500 g vorw. festk. Kartoffeln
40 g schwarze Oliven
150 g Butter

50 g Artischockenherzen
60 g grüne Oliven

50 g getr. Öl-Tomaten
250 ml Milch

Für den grünen Spargel mit Parmesan:

60 g grüner Spargel

100 g Parmesan

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Rinderfilet dieses in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten kurz anbraten, bis eine schöne Bräune entsteht. Knoblauchzehen abziehen und mit der Messerklinge platt drücken. Filet mit Rosmarin und Knoblauch belegen und im Ofen garen, bis gewünschte Garstufe erreicht ist. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für das Püree Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Wasser gar kochen. Mit Kartoffelstampfer Kartoffeln zu Püree stampfen. Butter und Milch dazu geben. Grüne und schwarze Oliven mit getrockneten Tomaten und den Artischockenherzen mittels Stabmixer pürieren und zu dem Püree geben.

Den Spargel unten am Strunk schälen, das Ende abschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. Danach den Spargel in einer Pfanne mit etwas Olivenöl etwa zehn Minuten bei mittlerer Hitze durchgaren. Salz und etwas Pfeffer dazu geben und von der Herdplatte nehmen. Kurz vor Schluss den Spargel in der Pfanne nochmal scharf anbraten, den Parmesan reiben und unterheben.

Rinderfilet mit Kartoffelpüree und grünem Spargel mit Parmesan anrichten und servieren.

Patrick Bach am 07. November 2016