

Rinder-Filet mit Kräuter-Kruste, Spargel, Rote-Bete-Soße

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 250 g 1 EL Rapsöl Salz, Pfeffer

Für die Rote-Bete-Sauce:

1 frische große Rote-Bete 1 große Tomate 2 Frühlingszwiebel
1 EL Tomatenmark 1 EL Sahne 150 ml Gemüsefond
50 ml Weißwein 1 EL Balsamicoessig 1 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für den grünen Spargel-Espuma:

450 g grüner Spargel 50 g frischer Spinat 200 ml Sahne
1 EL Balsamicoessig 2 EL Gemüsefond 1 TL Salz
1 TL Zucker

Für das Paprika-Speck-Dressing:

10 Stangen grüner Spargel 6 Scheiben Frühstücksspeck 1/2 Zitrone
1 rote Paprika 1 grüne Paprika 100 ml Olivenöl
1 TL Salz 1 TL Zucker Pfeffer

Für die Kräuterkruste:

50 g Kräuter 50 g Semmelbrösel 100 g Butter
Salz Pfeffer

Für das Rinderfilet:

Die Rinderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl scharf von beiden Seiten anbraten. Filets ruhen lassen und später mit der Kruste nochmals auf den richtigen Garpunkt erwärmen.

Für die Rote-Bete-Sauce:

Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden. Das weiße von der Frühlingszwiebel kleinschneiden. Tomate einritzen und in kochendes Wasser legen. Danach häuten und klein schneiden. Frühlingszwiebeln mit Roter Bete und Tomate in Öl andünsten. Tomatenmark kurz mit anbraten. Mit Gemüsefond und Weißwein ablöschend weich kochen lassen. Das Ganze in einen Mixer geben und die Sahne mit dem Balsamicoessig dazugeben. Pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den grünen Spargel-Espuma:

Spargel in kleine Stücke schneiden und mit Wasser bedecken. Salz und Zucker dazugeben. Spargel weich kochen lassen. Spinat waschen, trockenschleudern und kurz in Gemüsefond blanchieren, bis er vollständig zusammengefallen ist.

Das Ganze mit der Sahne und dem Balsamicoessig in einen Mixer geben und zu einer ganz feinen Sauce pürieren. Sauce in einen Sahnspender geben und mit einer Kartusche Stickstoff aufschrauben. Kräftig schütteln und in ca. 60 Grad warmen Wasser warm halten.

Für das Paprika-Speck-Dressing:

Zitrone in Scheiben schneiden. Den hinteren Teil der Spargelstange großzügig abschneiden und in Wasser mit Salz, Zucker und Zitronenscheiben gar kochen.

Den Frühstücksspeck in grobe Streifen schneiden und kross anbraten. Paprika waschen, trockentupfen, in kleine Würfel schneiden und zum Speck geben und mit andünsten. Ein wenig Salz dazugeben. Dann in eine Schüssel geben. Mit dem Olivenöl und Pfeffer abschmecken.

Spargelstangen auf einen Teller geben und mit dem Dressing bedecken.

Für die Kräuterkruste:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und etwas klein hacken. In einem Mixbecher die Semmelbrösel, Butter und die Kräuter geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze zu einer homogenen Paste vermischen. Die Paste dünn ausstreichen und auf das Rinderfilet darauflegen. Im Backofen bei Grillfunktion ca. 3-5 Minuten bräunen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Frank Habeth am 16. Juli 2019