



# SPARGEL MIT RINDERFILET

## Sauce Hollandaise und Schwenkkartoffeln

---

### Informationen:

- Für 2 Personen
- Kostet etwa 16,00 € pro Person
- Die Zubereitungszeit liegt bei ca. 60 Minuten
- Ich würde ein trockenes Rosé und natürlich ein Mineralwasser dazu trinken

### Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 136
- KJ: 571
- Fett: 9,9 g
- KH: 4,9 g davon 1,3 g Zucker
- Eiweiß: 6,3 g

Alle Angaben sind Circa-Werte und ohne Gewähr.

---

### Zutaten:

#### Für den Spargel:

- 600 g Spargel
- ½ Zitrone ungespritzt
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 EL Butter
- Rezept Spargel

#### Für das Rinderfilet:

- 2 Stück/Scheiben Rinderfiletsteak à 220-250 g vom Metzger Ihres Vertrauens
- 3 Esslöffel Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle

#### **Für die Schwenkkartoffeln:**

- 500 g „neue Kartoffeln“ bzw. Kartoffeln vorwiegend festkochend
- 30 g Butter
- 1 TL Salz für das Wasser in dem wir die Kartoffeln kochen
- 1/2 TL Kümmel für das Wasser in dem wir die Kartoffeln kochen
- etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle um die gebratenen/geschwenkten Kartoffeln abzuschmecken

#### **Für die Sauce Hollandaise:**

- 1 Päckchen fertige Sauce Hollandaise (200 ml)

## **Zubereiten:**

#### **Wenn Sie diese Reihenfolge einhalten, sollten alle Zutaten in etwa gleichzeitig fertig sein.**

1. Die Kartoffeln kochen und auskühlen lassen, das kann auch schon ein paar Stunden vorher passieren, oder am Vortag.
2. Die Rinderfilets 30-60 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen, damit diese nicht eiskalt in die Pfanne kommen.
3. Den Spargel schälen und das Spargelwasser aufsetzen.
4. Den Spargel garen.
5. Die Rinderfilets anbraten und in den Ofen geben.
6. Die Kartoffeln halbieren und braten.
7. Die Soße erwärmen.
8. Anrichten.

#### **Die Kartoffeln Teil 1:**

- Die Kartoffeln waschen, NICHT schälen.
- Die ungeschälten Kartoffeln in einen Topf geben.
- Soviel warmes Wasser in den Topf geben, dass die Kartoffeln etwas mehr als bedeckt sind.
- Das Salz und den Kümmel in das Wasser geben.
- Den Topf mit Deckel auf den Herd stellen und die Herdplatte auf hohe Hitze stellen.
- Wenn das Wasser kocht, die Hitze auf mittlere Stufe stellen und die Kartoffeln mit Deckel „bissfest“ kochen. Bei mir hat das rund 20 Minuten gedauert.
- Mit einem kleinen Küchenmesser in eine Kartoffel stechen, um zu prüfen, wie weich die Kartoffeln inzwischen sind.
- Wenn die Kartoffeln weich genug sind, den Topf vom Herd nehmen und das heiße Wasser abgießen.
- Den Topf an die Seite stellen und die Kartoffeln OHNE Deckel auskühlen lassen.

#### **Den Spargel schälen:**

- Man schält den Spargel am besten vom Kopf in Richtung Ende. Immer großzügig schälen, damit der Spargel nicht holzig schmeckt bzw. ist.
- Nach dem Schälen am Ende der Spargelstangen gut 1-2 cm abschneiden (das Ende ist holzig).
- Den geschälten Spargel zu Seite geben, wenn er länger als 20-30 Minuten nicht weiterverarbeitet wird, den Spargel mit einem feuchten Tuch abdecken.

#### **Das Spargelwasser aufsetzen:**

- Rund 4-5 Liter Wasser in einen Topf geben (ich nehme für Spargel immer den Bräter).
- Die Zitrone in Scheiben schneiden und in den Topf geben. Die Enden der Zitrone in das Wasser ausdrücken.

- Salz, Zucker und die Butter dazugeben und das Wasser aufkochen.

#### **Vorbereitungen:**

- Den Backofen auf 90°C Umluft vorwärmen.
- Die Rinderfilets mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchentrepp trockentupfen.
- Etwas Alufolie richten.
- Die gekochten Kartoffeln mit der Schale halbieren.

#### **Den Spargel garen:**

- Wenn das Spargelwasser kocht, die Herdplatte auf mittlere Hitze einstellen.
- Den geschälten Spargel in den Topf geben.
- Den Spargel je nach Wunsch und Dicke rund 18-22 Minuten „bissfest“ bis „weich“ kochen bzw. garziehen lassen.

#### **Die Rinderfilets braten:**

- Die Rinderfilets rund 30-60 Minuten vor dem braten aus dem Kühlschrank nehmen.
- Das Öl in einer Pfanne stark erhitzen.
- Die Rinderfilets insgesamt 2 Minuten von allen Seiten scharf anbraten, so dass sich die Poren schließen und Röstaromen entstehen. Das Fleisch mit einer Zange wenden, nicht reinstechen um es zu wenden, sonst geht der Bratensaft verloren und das Fleisch wird trocken.
- Die Rinderfilets aus der Pfanne nehmen und in Alufolie einpacken.
- Die Rinderfilets in der Folie, in den vorgeheizten Backofen (90°C) auf ein Gitter in der Mitte des Ofens legen und das Fleisch dann rund 8-10 Minuten garen lassen.
- Die Filets werden erst später beim Anrichten gewürzt.

#### **Der Garpunkt wird durch die Zeit des Anbratens bestimmt, die Ruhe/Garzeit im Ofen bleibt immer gleich.**

- ❖ 1 Minute von allen Seiten anbraten – „Rare“ = blutig
- ❖ 2 Minuten von allen Seiten anbraten – „Medium Rare“ = noch blutig
- ❖ 3,5 Minuten von allen Seiten anbraten – „Medium“ = rosa
- ❖ 5-6 Minuten von allen Seiten anbraten – „Well Done“ = durchgebraten

#### **Die Kartoffeln Teil 2:**

- Eine große Pfanne auf den Herd stellen.
- Die Butter dazugeben und die Herdplatte auf mittlere Hitze stellen.
- Wenn die Butter zerlaufen ist, die Kartoffeln mit der Schale halbieren und die Hälften direkt in die Pfanne zur Butter geben.
- Die Kartoffeln unter gelegentlichem Schenken rund 10 Minuten braten.
- Zum Schluss mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

#### **Die Sauce Hollandaise:**

- Das Päckchen in einen Topf geben und auf kleiner Hitze langsam unter gelegentlichem Rühren erhitzen bzw. warm werden lassen.

#### **Das Anrichten:**

- Es müsste nun alles in etwa gleichzeitig fertig sein.
- Die Spargel aus dem Sud nehmen, kurz abtropfen lassen und auf den Teller geben.
- Die Rinderfilets aus dem Ofen nehmen, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und auf den Teller geben.
- Die gebratenen Kartoffeln auf den Tellern verteilen.
- Etwas von der Soße über den Spargel geben.

Guten Appetit!