

Menü / Rezepte: FRÜHLING MAL BAYRISCH DELUXE

www.dinnerstories.de

HAUPTGANG

BAYRISCHES ALMOCHSENFILET MIT GEBRATENEM WEISSEN UND GRÜNEN SPARGEL UND SAUCE TARTARE

Rezept (für 6 Personen)



ZUTATEN

Gemüse und Obst

1 kg kleine Speisekartoffeln (festkochend)
500 g grüner Spargel (möglichst gleich dick wie der weiße Spargel)
500 g weißer Spargel (möglichst gleich dick wie der grüne Spargel)
1/2 Bund Estragon
2 Knoblauchzehen
4 EL fein gehackte frische Petersilie

Molkereiprodukte und Eier

3 Eier
2 EL Butter
2 EL Butterschmalz
2 EL Sauerrahm / Saure Sahne

Konserven, Essig, Öl, Senf etc.

1 EL Kapern
1 EL Rotweinessig
1 TL Dijon-Senf
einige Tropfen Worcestershiresauce
100 ml Olivenöl
200 ml Sonnenblumenöl
4 Sardellenfilets
50 g Gewürzgurken (Cornichons)

Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte

1,5 kg Rinderfilet (am Stück)
Gewürze
Salz
Cayennepfeffer
100 ml Gemüsebrühe (Bio Instant)

Brot und Backwaren

3 TL Puderzucker

SONSTIGES EQUIPMENT

(Equipment wie div. Töpfe, Pfannen, Schüsseln, Messer, Schneidbretter, Servierteller etc. werden vorausgesetzt)
Küchenkrepp (z.B. Zewa: klebt und zerreißt nicht!)

HINWEISE

RINDERFILET NIEDRIGGAREN

Das Rinderfilet wird in diesem Rezept bei 80°C für ca. 1,5 Stunden rosa gegart. Wie ich im Rezept schreibe, lasst Ihr das Fleisch nach dem scharfen anbraten einfach bei Zimmertemperatur stehen. Keine Angst, da kann nichts schlecht werden. Bis zu 3 Stunden ist das völlig okay. Dadurch, dass das Fleisch nicht direkt aus dem Kühlschrank kommt, hat es ja anstatt 4°C bereits ca. 20°C. Damit verkürzt sich die Garzeit und das Fleisch ist auch „entspannter“. Das Niedriggaren verhindert, dass nachher das Blut aus dem Fleisch läuft. Das sähe auf dem Teller mit der hellen Sauce Tartare und dem Spargel auch nicht besonders schön aus.

EIN FLEISCHTHERMOMETER ERLEICHTERT VIELES

Ich nutze meist beim Fleisch braten oder grillen ein Fleischthermometer. Ich bin halt kein Profikoch und die Ergebnisse sind mit meinem Fleischthermometer immer perfekt. Die Investition lohnt sich. Besonders gut sind Thermometer, die hitzebeständig sind und während des Bratens oder des Grillens im Backofen bzw. Grill verbleiben können. Ich habe mir sogar ein Thermometer gekauft, das einen separaten Sender hat, den ich so programmieren kann, dass er kurz vor Erreichen der Kerntemperatur ein Signal gibt. Da kann nichts mehr schief gehen und Du kannst völlig entspannt sein.

Zubereitungszeit vor dem Schmoren: 1,5 h

Schmorzeit: 3,5 h

Zubereitungszeit nach dem Schmoren: 20 min

Zutaten Zubereitung

1. Fleisch marinieren (bereits am Vortag)

1,5 kg Rinderfilet mit
(am Stück)
1/2 Bund Estragon und
100 ml Olivenöl in einen Plastikbeutel oder eine verschließbare Schüssel geben und mind. 6 Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank marinieren.

2. Sauce Tartare zubereiten (am Tag der Einladung; muss wegen der rohen Eier sehr frisch sein)

1 Ei hart kochen (ca. 10 min), kalt abschrecken, pellen und in sehr klein hacken.
Bis zur weiteren Verarbeitung beiseite stellen.
2 Eier trennen und das Eigelb in eine Rührschüssel geben.
(zimmerwarm)
1 Prise Salz darüber geben und 1 Minute stehen lassen.
Anschließend
1 EL Rotweinessig
einige Tropfen
Worcestershiresauce
1 TL Dijon-Senf und
etwas Cayennepfeffer untermischen.

Menü / Rezepte: FRÜHLING MAL BAYRISCH DELUXE

www.dinnerstories.de

200 ml Sonnenblumenöl erst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl mit dem Schneebesen der Küchenmaschine unterrühren, bis die Mayonnaise cremig ist.

4 Sardellenfilets mit

1 EL Kapern

50 g Gewürzgurken (Cornichons)

Petersilienblättern und

(von ca. 1 Stängel)

Estragonblättern (von ca. 1 Stängel) klein hacken.

Mit

2 EL Sauerrahm / Saure Sahne unter die Mayonnaise rühren und mit

Salz, Cayennepfeffer und dem Gurkensud aus dem Glas nachwürzen. Zuletzt das kleingehackte Ei unterheben. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

3. Spargel vorbereiten

500 g weißen Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden.
(Tipp: achtet darauf, dass der weiße und grüne Spargel möglichst gleich dick sind)

500 g grünen Spargel waschen, nur im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden.
Die Spargelstangen beider Sorten dritteln und dabei die Stücke schräg anschneiden. In einer verschließbaren Schüssel bis zur weiteren Verwendung kühl stellen.

100 ml Gemüsebrühe (Bio-Instant) zubereiten und bis zur weiteren Verwendung bei Zimmertemperatur beiseite stellen.

3 TL Puderzucker und

3 EL fein gehackte frische Petersilie zur späteren Zubereitung in kleinen Gefäßen bereitstellen.

Butter und Petersilie mit Klarsichtfolie abdecken.

4. Kartoffeln vorbereiten

1 kg kleine Speisekartoffeln (festkochend) schälen und 7 Minuten in Salzwasser vorgaren.

Bis zur weiteren Verwendung bei Zimmertemperatur beiseite stellen.

5. Fleisch anbraten (max. 2 Stunden vor Eintreffen der Gäste)

2 Knoblauchzehen schälen und klein drücken.
Eine Pfanne mit

Menü / Rezepte: FRÜHLING MAL BAYRISCH DELUXE

www.dinnerstories.de

2 EL Butterschmalz erhitzen. Wenn das Fett heiß ist, das Rinderfilet aus der Tüte nehmen, dieses salzen und mit dem Knoblauch sowie dem Estragon aus der Tüte von allen Seiten scharf anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, rundherum pfeffern und auf den Rost des Backofens legen. Ein Backblech mit Alufolie oder Backpapier darunter stellen. Bis zur weiteren Verwendung bei Zimmertemperatur stehen lassen. Dabei das Fleisch mit Klarsichtfolie abdecken, um es ggf. vor Fliegen, die aufgrund des guten Dufts von draußen reinkommen, zu schützen.

6. Fleisch final garen (1,5 h vor Servieren dieses Hauptgangs)

Den Backofen auf 80°C Umluft vorheizen. Das angebratene Rinderfilet mit dem Rost und dem Backblech darunter auf die mittlere Schiene des Backofens schieben. Ein für den Backofen geeignetes Fleischthermometer in die Mitte des Fleischstücks von oben schieben und das Rinderfilet in ca. 1,5 h bis zu einer Kerntemperatur des Fleisches von 55°C (rosa) garen.

7. Gericht finalisieren und anrichten

Wenn das Fleisch eine Kerntemperatur von 53°C erreicht hat (ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit) den Puderzucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hell karamellisieren. Den Spargel darin kurz andünsten. Die Brühe angießen und den Spargel bei milder Hitze 7 Minuten bissfest garen. Nach 4 Minuten für die verbleibenden 3 Minuten die Kartoffeln hinzugeben und erhitzen. Die Butter unterrühren und zerlassen. Die Petersilie unterheben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch nach Ende der Garzeit aus dem Ofen nehmen und in ca. 2 cm dicke Stücke aufschneiden. Noch kurz ruhen lassen. Kommt noch zuviel Blut aus dem Fleisch, könnt Ihr diese auch noch mit etwas Küchenkrepp abtupfen.

Jeweils 2 Fleischstücke, 3 kleine Kartoffeln und grünen und weißen Spargel auf einem Teller anrichten. Etwas Sauce Tartare über die Kartoffeln und den Spargel geben.

DAZU KÖNNT IHR REICHEN ...

Da ich kein großer Fan von deutschen Rotweinen bin, würde ich hier mal auf das dem Bayern so nahen Norditalien ausweichen.

Ein guter Valpolicella Classico passt hervorragend zu dem Rinderfilet.