

RINDERFILET MIT SPARGEL UND MORCHELN

RINDERFILET MIT SPARGEL UND MORCHELN

Rinderfilet ist eine so herrliche Sache, ich könnte es fast pur essen. Das macht man ja dann aber doch nicht und so wurde die Suche nach einer passenden Beilage gestartet. Spargel – einfach weil Spargelzeit ist, Kartoffelspalten – einfach weil Bessere Hälfte sie sich gewünscht hat und Morcheln – weil mich die Kombination Spargel und Morcheln bei Andy auf [lieberlecker](#) so angelacht hat.



Zutaten für 2 Personen:

350g Rinderfilet

Pfeffer & Salz

1 kleine Hand voll getrocknete Morcheln (ich finde hier einfach keine frischen)

1 EL Butter

Für den Spargel:

400g Spargel

Salz & Zucker

Für die Kartoffelspalten:

200g Kartoffeln

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

3 Zweige Rosmarin

Pfeffer & Salz

Olivenöl

Für die Kräuterbutter:

3 EL Butter

1 Knoblauchzehe

1 Schalotte

Pfeffer & Salz

etwas Petersilie

Für den Sour Cream Dip:

100g Schmand

1 Schalotte

Pfeffer & Salz

1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

Ich fange wie immer mit den Kartoffelspalten an, die brauchen mit 45 Minuten einfach am längsten. Die Kartoffeln werden gewaschen, in Spalten geschnitten und mit der geviertelten Zwiebel, dem geschälten Knoblauch, dem Rosmarin, Pfeffer und Salz auf ein Backblech gegeben. Mit etwas Olivenöl beträufeln, gut durchmischen und bei 200°C für 45 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben.

Jetzt mixe ich den Sour Cream Dip und die Kräuterbutter. Für die Kräuterbutter werden Schalotte und Knoblauch fein gehackt und unter die weiche Butter gehoben. Mit Pfeffer und Salz würzen und die fein gehackte Petersilie einrühren. Bis zum servieren kühl stellen.

Für diesen wirklich ganz simplen Sour Cream Dip würze ich den Schmand mit Pfeffer und Salz und gebe die fein gehackte Schalotte dazu. Mit etwas Zitronensaft abschmecken und ebenfalls kühl stellen.

Die Morcheln unter kaltem Wasser abspülen und dann in einem Schälchen mit kaltem Wasser mindestens 15 Minuten einweichen lassen.

Den Spargel schälen. In einer Pfanne Wasser mit etwas Salz und Zucker zum Kochen bringen. Die Spargelstangen hinein legen. Sie brauchen ca. 15 Minuten bis der Spargel fertig ist. Um zu sehen wie weit der Spargel ist kann man am besten eine Stange aus der Pfanne heben. Wenn sie sich biegt ist der Spargel fertig, bleibt sie gerade braucht er noch Zeit.



Jetzt ist das Fleisch an der Reihe. In habe das Filet in Steaks aufgeschnitten. Die Steaks habe ich rundherum mit Pfeffer und Salz gewürzt. Das Fleisch sollte unbedingt Raumtemperatur haben. In einer Steakpfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Steaks, je nach Dicke und persönlichem Geschmack, von jeder Seite 3-4 Minuten braten lassen.

Wenn ich das Fleisch wende gebe ich auch die Morcheln und etwas Butter in eine Ecke der Pfanne.

Die Morcheln wende ich jetzt immer wieder in kurzen Abständen.



Wenn alles soweit fertig ist lege ich zuerst den Spargel auf den Teller. Dann kommt das angeschnittene Filet darauf und die Morcheln daneben. Auf eine Seite des Tellers lege ich die Kartoffelspalten. Auf den Spargel kommt die Kräuterbutter, neben die Kartoffeln etwas Sour Cream Dip. Die restliche Kräuterbutter und den Dip stelle ich in kleinen Schälchen mit auf den Tisch, so kann sich jeder noch etwas nehmen wenn er möchte.



Kein Essen für jeden Tag, aber sehr, sehr lecker.

Es wird zu Tisch gebeten!

