

Rinderfiletsteak mit einer Senfkruste, dazu gebratenen Spargel und Pommes carée

Zutaten für 11 Personen Rinderfilet

- 2 Rinderfilets
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zutaten für 11 Personen Senfkruste

- 1 Toastbrot in Scheiben
- 250 g Butter
- 3 geh. EL Senf (welchen Geschmack der Senf hat ist Koch/Köchin überlassen)
- Salz
- Pfeffer

Zutaten für 11 Personen gebratenen Spargel

- 2,2 g grüner Spargel
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- Zucker

Zutaten für 11 Personen Pommes carrée

- 1-2- Kartoffeln pro Person
- Sonnenblumenöl
- Salz

Zubereitung Rinderfilet

Rinderfilet parieren = Entfernen der Silberhaut (Fett nicht wegschneiden)

Vom Mittelstück Filetstücke von ca. 140 g Gewicht schneiden

Fleisch salzen und pfeffern

Olivenöl in Pfanne erhitzen

Filetstücke anbraten und vom Herd nehmen

Senfkruste auf Filetstücke verteilen (die Oberfläche muss gleichmäßig dick und komplett bedeckt sein)

Filetstücke ca. 7 Minuten in den Backofen geben bei ca. 200° Umluft und 150° Oberhitze °



Zubereitung Senfkruste

Rand von den Toastbrotsscheiben abschneiden

Scheiben in einer Moulinette zu Bröseln zerkleinern

Butter in Mikrowelle auflösen

Brösel in Butter geben (bis hierher ist es Grundmasse, jetzt kann man Geschmacksträger zugeben wie zum Beispiel Kräu-



(mitgeschrieben bei einem Kochkurs im Landgasthaus zur Traube, Waldems-Bermba

ter – bei Senf wie in diesem Beispiel keine Kräuter verwenden)
 Senf einrühren
 Salzen

Zubereitung Spargel

Spargel schälen und Enden abschneiden (die Enden kann man für ein Spargelcrèmesüppchen verwenden - siehe Rezept Knoblauchcrèmesüppchen: anstelle Knoblauch die pürierten Spargelenden verwenden)
 Olivenöl in eine Pfanne geben
 Spargel in die Pfanne legen (Pfanne muss nicht heiß sein)
 Spargel mit Salz und Pfeffer würzen
 Spargel von allen Seiten kurz braten
 Zum Schluss Zucker und Zitronensaft über auf die Spargel geben



Zubereitung Pommes carrée

Rohe Kartoffeln waschen und schälen
 Kartoffeln in gleich große Würfelchen schneiden
 Würfel für ca. 20 Minuten in Wasser legen (um Stärke rauszuschwemmen)

Wasser abschütten
 In Pfanne reichlich Öl und Butter geben
 Kartoffeln in die Pfanne geben und braten, bis sie braun sind (dauert eine geraume Zeit)
 Kartoffeln salzen nachdem sie abgeschüttet sind (Ähnlich wie Pommes Frites)



(mitgeschrieben bei einem Kochkurs im Landgasthaus zur Traube, Waldems-Bermbach, <http://www.traube-bermbach.de>)