

Patrick Bach | Rinderfilet mit mediterranem Kartoffelpüree und grünem Spargel mit Parmesan

 happy-mahlzeit.com/2021/10/20/patrick-bach-rinderfilet-mit-mediterranem-kartoffelpüree-und-grünem-spargel-mit-parmesan

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Rinderfilets á 180 g
- 1 Bund Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Für das Püree:

- 500 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 50 g Artischockenherzen, aus der Dose
- 50 g getrocknete Tomaten in Olivenöl eingelegt
- 40 g Schwarze Oliven, entkernt
- 60 g Grüne Oliven, entkernt
- 250 ml Milch
- 150 g Butter

Für den grünen Spargel:

- 60 g grüner Spargel
- 100 g Parmesan
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Rinderfilet in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten kurz anbraten, bis eine schöne Bräune entsteht. Knoblauchzehen abziehen und mit der Messerklinge platt drücken. Das Filet mit Rosmarin und Knoblauch belegen und im Ofen garen, bis gewünschte Garstufe erreicht ist. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Für das Püree die Kartoffeln schälen, in einem Topf mit Wasser gar kochen, anschließend mit dem Kartoffelstampfer zu Püree stampfen. Butter und Milch dazu geben. Grüne und schwarze Oliven mit getrockneten Tomaten und den Artischockenherzen mittels Stabmixer pürieren und zu dem Püree geben.

Den Spargel unten am Strunk schälen, das Ende abschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Spargel in einer Pfanne mit etwas Olivenöl etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze durchgaren. Salz und etwas Pfeffer dazu geben und von der Herdplatte nehmen. Kurz vor Schluss den Spargel in der Pfanne nochmal scharf anbraten. Den Parmesan reiben und unterheben.

Das Rinderfilet mit Kartoffelpüree und grünem Spargel mit Parmesan anrichten und servieren.

Rezept: Patrick Bach

Quelle: Die Promi-Küchenschlacht vom 7. November 2016

Episode: Leibgerichte