

Rinderfilet mit grünem Spargel und Rosmarinkartoffeln aus dem Ofen

Zutaten für 4 Personen

4 Rinderfiletmedaillons (a 160g)
Salz
Pfeffer
2 Knoblauchzehen
2 EL. Öl
1 EL grüner Pfeffer
150 ml Rinderfond
100 g frischer, geriebener Parmesan
800g neue Kartoffeln
1 El Olivenöl
1 EL Rosmarin
1 TL Meersalz
2 Knoblauchzehen, gepresst



Zubereitung:

1. Die Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen, den Knoblauch schälen und in grobe Scheiben schneiden. Vom Spargel den unteren, holzigen Teil abschneiden, die Stangen der Länge nach halbieren und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
2. Das Fleisch in einer heißen Pfanne mit Öl auf jeder Seite 3 Minuten kräftig anbraten, dann herausnehmen. In Alufolie wickeln und im vorgeheizten Ofen bei 120 Grad 5 Minuten ruhen lassen.
3. Den Knoblauch in derselben Pfanne goldbraun anrösten, Spargelstücke und grünen Pfeffer zugeben, mit dem Fond aufgießen und 2 Minuten köcheln lassen. Parmesan in den Fond geben und rühren, bis die Flüssigkeit bindet. Die Sauce muss heiß sein, darf aber nicht mehr kochen!!
4. Die Kartoffeln nicht schälen (wenn nötig bürsten, sonst nur waschen), trockentupfen, der Länge nach durchschneiden.
5. Die Rosmarinnadeln etwas kleiner hacken und in einer Schüssel zusammen mit den Kartoffeln, dem Öl, dem Salz und dem gepressten Knoblauch gut mischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
6. Ca. 20 Min. im heißen Ofen bei 200°C Ober-/Unterhitze garen. Anschließend nochmal 5 Min. bei Oberhitze und 250°C bräunen.
7. Die Medaillons aus dem Ofen nehmen, aus der Folie wickeln, mit der Sauce, dem Spargel und den Rosmarinkartoffeln anrichten.