

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. April 2021** ▪  
**Leibgericht mit Björn Freitag**



Lisa Franz

**Rinderfilet mit geröstetem Spargel, Kürbispüree und Koriander-Salsa**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Rinderfilet:**

200 g dickes Rinderfilet  
 2 Zweige Thymian  
 Olivenöl, zum Braten  
 Fleur de Sel  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Filet zunächst mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl wälzen. Das Filet dann von allen Seiten ca. 30 Sekunden anbraten.

Fleisch danach in ein Stück Alufolie wickeln und 12 Minuten in den Ofen legen. Herausnehmen und 1 Minute ruhen lassen. Fleisch dann in feine Streifen schneiden. Filet mit Fleur de Sel und Pfeffer verfeinern.



Wenn Sie Fleisch braten wollen, muss das Fleisch mindestens eine Stunde vorher aus dem Kühlschrank raus, denn zu kaltes Fleisch in der Pfanne wird nicht gut, vor allem was den Garpunkt betrifft.

Außerdem sollte man das Fleisch auch mal in der Pfanne liegen lassen, ohne es zu oft zu wenden, damit man schöne Röstaromen bekommt. Eine Edelstahlpfanne bietet sich besonders gut für das Braten von Fleisch an.

**Für den Spargel:**

200 g grüner Spargel  
 20 g Butter  
 10 g Mandelblätter  
 1 Zweig Thymian  
 1 TL Harissa  
 1 TL Zatar  
 3 EL Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen weiteren Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Spargel waschen, trockentupfen und ggfs. schälen (falls notwendig). Thymian abbrausen und trockenwedeln. Spargel mit Olivenöl, Thymian, Harissa, Zatar, Salz und Pfeffer vermengen. Spargel auf einem mit Backpapier bedecktem Backblech verteilen und 10-12 Minuten im Ofen rösten, bis der Spargel weich ist und stellenweise braun wird.

In der Zwischenzeit Butter in einer Pfanne erhitzen (bei mittlerer Hitze) und Mandelblättchen darin für 1-2 Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Butter und Mandeln gleichmäßig auf dem Spargel verteilen.

**Für das Püree:**

400 g Hokkaido-Kürbis  
 2 kleine Kartoffeln  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone  
 1 Schuss Milch  
 100 g Crème légère  
 2 EL Kürbiskernöl  
 1 Schuss Weißwein  
 2 Stiele Petersilie  
 2 Stiele Koriander  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kürbis waschen, trockentupfen, vierteln, entkernen und Kartoffeln schälen. Beides in kleinere Stücke schneiden, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Bei mittlerer Hitze für ca. 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone halbieren, auspressen und 1 EL Saft auffangen. Petersilie, Knoblauch, Crème légère, Milch, Zitronensaft, Kürbiskernöl, sowie Salz und Pfeffer mit in den Topf geben. Alles mit einem Pürierstab zu einer feinen Masse verarbeiten und ggfs. mit Weißwein abschmecken.

**Für die Salsa:** Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Zitrone halbieren, auspressen und etwas Saft auffangen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Koriander mit Öl, Knoblauch, Sojasauce und Zitronensaft vermengen, sodass eine Art Salsa entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Diese zum Schluss über das Filet träufeln.

2 Knoblauchzehen  
1 Zitrone  
2 EL Olivenöl  
1 EL Sojasauce  
2 Zweige Koriander  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.