

Spargel mit Rinderfilet; Kartoffelplätzchen & Bernaise



ZUTATEN:

- 1 kg Kartoffeln
- 1 kleine Zwiebel
- 5 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 75 g durchwachsener Speck
- 150 g Mehl
- ½ TL Salz
- 1 EL fein gehackte Petersilie
- 1 Ei
- 1 kg Spargel
- 1 TL Butter
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Salz
- 4 Lendensteaks (à 200 g)
- 4 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- Pfeffer
- 3 Schalotten
- 0,1 l Teutoburger Raps-Kernöl
- 3 EL Weinessig
- 1 Prise Salz
- weißer Pfeffer
- 4 Eigelb
- 5 EL Weißwein
- 1 Zweig Estragon
- 1 TL fein gehackter Kerbel



Die Kartoffeln waschen und in der Schale in Salzwasser kochen. Für die Kartoffelplätzchen die Zwiebel schälen, fein hacken und in 1 EL Raps-Kernöl andünsten, den Speck fein würfeln und kurz mit dünsten. Die Kartoffeln schälen, durch die Presse drücken, in eine Schüssel geben und mit Zwiebeln, Speck, Mehl, 1/2 TL Salz, Petersilie und dem Ei gut vermengen. Aus dem Teig eine 5 cm dicke Rolle formen und diese in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. 4 EL Raps-Kernöl zum Braten in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffelplätzchen darin ausbacken. Inzwischen den Spargel vom Kopf bis zum Fußende mit einem scharfen Messer dünn schälen und die Endstücke großzügig abschneiden. In einem hohen Spargeltopf Wasser erhitzen, Butter, Zucker und 1 Prise Salz zugeben und die Spargelstangen hineinstellen. Darauf achten, dass die Köpfe gerade aus dem Wasser ragen. Je nach Dicke der Stangen 15 bis 20 Minuten kochen. Die Lendensteaks kalt abbrausen und trocken tupfen. 4 EL Raps-Kernöl in einer Pfanne erhitzen und die Rumpsteaks darin auf jeder Seite 3 Minuten braten. Anschließend salzen und pfeffern. Für die Sauce die Schalotten abziehen und ganz fein würfeln und in 1 EL Raps-Kernöl einige Minuten dünsten. Weinessig, Salz und Pfeffer zugeben und die Flüssigkeit auf etwa 1 EL einkochen. Etwas abkühlen lassen. Das Eigelb zugeben und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen im Wasserbad vorsichtig erhitzen, bis die Masse cremig wird. Nach und nach Raps-Kernöl und den Wein zugeben und die Sauce mit etwas Estragon und Kerbel würzen. Die Steaks mit dem Spargel und den Kartoffelplätzchen auf Tellern anrichten und die Sauce dazu servieren.

Pro Person: 1175 kcal (4919 kJ), 66,2 g Eiweiß, 70,5 g Fett, 68,0 g Kohlenhydrate (5,7 BE)

GENIESSERTIPP: Verwenden Sie statt Butter doch mal Teutoburger Raps-Kernöl „Buttergeschmack“. Durch sein natürliches Aroma schmeckt es wie echte Butter. Es ist jedoch rein pflanzlich, cholesterin- und lactosefrei und hat einen hohen Gehalt an wertvollen, mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Ein weiterer Vorteil: Das flüssige Öl ist ergiebiger und lässt sich besser verarbeiten, so dass viele Rezepte mit weniger Fett zubereitet werden können. Ob zu Kartoffeln, Spargel, Fisch oder Soßen, Raps-Kernöl Buttergeschmack verleiht Gerichten das gewisse Etwas - eine moderne Art, die feine Butternote unbeschwert zu genießen.