

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 21. Mai 2026 ▪
Tagesmotto „Spargel“ mit Nelson Müller



Nadine Gruyters

Geschmorter weißer Spargel mit Sauce béarnaise und Rinderfilet

Zutaten für zwei Personen

Für den Spargel:

500 g weißer Spargel
1 Limette, Abrieb & Saft
100 g Butter
20 ml Rapsöl
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80-120 °C Umluft vorheizen.

Spargel schälen und die holzigen Enden entfernen. Auf eine einheitliche Länge kürzen. Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen.

Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Spargel darin bei mittlerer Hitze kurz angehen lassen. Butter zugeben und mit Zucker und Salz würzen. Mit etwas Wasser ablöschen und etwas Limettensaft zugeben. Spargel im Sud etwa 10 Minuten schmoren, dabei gelegentlich wenden und eine Garprobe machen. Spargel mit Salz, Pfeffer und Limettenabrieb abschmecken.

Für die Sauce béarnaise:

1 Schalotte
1 Zitrone, Saft
4 Eier, Kl. M
250 g Butter
100 ml Weißwein
3 EL Estragonessig
4 Zweige Estragon
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem kleinen Topf auf kleiner Stufe zerlassen. Lauwarm abkühlen lassen.

Schalotte abziehen und klein würfeln.

Weißwein, Essig und Schalotten in einem kleinen Topf aufkochen lassen und zur Hälfte reduzieren lassen. Danach durch ein Sieb gießen und lauwarm abkühlen lassen.

Eier trennen und die Eigelbe in eine große Metallschüssel geben. Die Reduktion dazu geben und mit einem Schneebesen verquirlen. Die Schüssel in ein heißes Wasserbad geben (60-70 Grad). Die Masse so lange aufschlagen, bis eine cremige Sauce entsteht. Die Schüssel darf das Wasser nicht berühren.

Die Schüssel vom Herd nehmen und die geklärte Butter vorsichtig nach und nach unterrühren. Dabei permanent rühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken Estragon hacken und unterrühren. Bei Bedarf etwas Zucker dazu geben. In einer vorgewärmten Sauciere servieren.

Für das Rinderfilet: Fleisch mindestens 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur hat. Fleisch trocken tupfen und mit Fleur de Sel salzen.

2 Rinderfilets à ca. 170 g
2 Knoblauchzehen
100 g Butter
Butterschmalz, zum Braten
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
Fleur de Sel, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine gusseiserne Pfanne stark erhitzen und das Fleisch darin von jeder Seite ca. 2 Minuten scharf anbraten, bis sich eine schöne Kruste bildet. Gegen Ende der Bratzeit Butterschmalz, angedrückte Knoblauchzehen und Kräuter in die Pfanne geben. Fleisch mit Butterschmalz mehrfach übergießen. Dann das Filet im vorgeheizten Backofen mit den Kräutern bei 80-120 Grad Umluft (je nach Fleischdicke) auf einem Rost bis zu einer Kerntemperatur von 56 Grad garen. Dann das Fleisch aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen, dabei zwischendurch umdrehen, pfeffern und zum Spargel servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.