Falsches Filet mit Spargel und Safrankartoffeln

Wer seinen Liebsten verführen möchte, serviert ihm falsches Filet mit Spargel und Safrankartoffeln. Dies fördert nicht nur die Durchblutung, sondern setzt Liebeshormone frei.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 45 min

Koch/Backzeit: 45 min

Gesamtzeit: 1,5 h

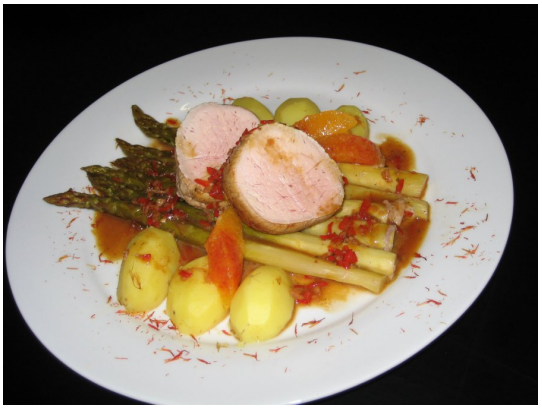

Foto: Chris Schaer

Zutaten

800 g	Kalbsfleisch (Filet)
1 Prise	Fleischgewürz
2 Stk.	Chilischoten
1 Knolle	Ingwer
4 Stk.	Orangen (den Saft davon)
2 Stk.	Orangen (für die Deko)
1 kg	Spargel (grünen)
1 kg	Kartoffeln (festkochende)
1 Prise	Safranpulver
20 g	Butter
160 ml	Gemüsebouillon
160 ml	Weißwein

Zubereitung

1. Für falsches Filet mit Spargel und Safrankartoffeln zuerst den Ofen auf 150°C vorheizen. Nun den Spargel, Kartoffel und Ingwer schälen, Chili entkernen, Orangen auspressen und filetieren und das Filet mit einer Küchenschnur einbinden, danach würzen.

2. Für das Fleisch in einer beschichteten Pfanne Öl heiß werden lassen, von allen Seiten gut anbraten und gleich danach in den Ofen stellen. Die Kerntemperatur, die man mit einem

Küchenthermometer messen kann, muss 55°C betragen. Ungefähr nach 20 – 30 Minuten ist diese, je nach Ofen, erreicht.

3. Den Bratensatz in der Pfanne ablöschen, dafür den Weißwein nehmen und das Ganze einreduzieren. Orangensaft, Bouillon, Ingwer und Chili hineingeben, umrühren und zum Kochen bringen.

4. Den Spargel in eine Gratinform schichten und mit der Flüssigkeit übergießen, Deckel auf die Form geben und in den Ofen geben. Sollte kein Deckel vorhanden sein, mit Alufolie abdecken.

5. In einem großen Topf Wasser mit Safran und Salz zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin weich kochen. Wenn der Spargel weich ist, aus dem Fond nehmen, wenn das Fleisch die Kerntemperatur erreicht hat, den Ofen ausschalten.

6. Sind die Kartoffeln noch nicht fertig beides in den abgeschalteten Ofen stellen und warmhalten. Den Fond wieder auf die Hitze stellen und mit Butterflocken zu einer Sauce reduzieren.

7. Zum Servieren die Küchenschnur vom Fleisch entfernen, die Kartoffeln und den Spargel schön anrichten, Sauce drübergeben und mit den Orangenfilets dekorieren.

Tipp

Ein falsches Filet mit Spargel und Safrankartoffeln läutet den Frühling ein und kann die komplette Spargelsaison das Abendessen bereichern. Besonders lecker ist grüner Spargel, aber auch weißer ist durchaus denkbar.