

Minutensteaks mit Grünspargel, Ofentomaten und Estragon-Senf-Mayonnaise

Zutaten für 2 Portionen:

Mayonnaise

1 Eigelb (L)
1 TL scharfer Senf
1 TL Estragon-Essig
100 ml Rapsöl plus 7 EL Rapsöl zum Braten
50 ml Rapsöl, kaltgepresst
Salz
½ Bund Petersilie

2–3 Zweige Estragon,
ersatzweise 1–2 Msp. Estragon,
getrocknet

Gemüse

500 g Grünspargel
150 g Cherry-Tomaten

Fleisch

400 g Rinderfilet am Stück
schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Und so geht's:

Mayonnaise: Eigelb mit Senf, Essig und 1 Prise Salz mit dem Stabmixer in einem schmalen, hohen Gefäß mixen. 100 ml Rapsöl und 50 ml kaltgepresstes Rapsöl in dünnem Strahl untermixen. Die Kräuter fein schneiden und untermixen, die Mayonnaise mit Salz würzen und kaltstellen.

Gemüse: Den Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. Den Spargel waschen, von den holzigen Enden befreien, das untere Drittel der Spargelstangen schälen. Den Spargel salzen und beiseitestellen. Die Tomaten putzen, waschen, auf ein Backblech setzen, mit 2 EL Rapsöl beträufeln und salzen. Tomaten im Backofen 8 bis 10 Min. garen, dann herausnehmen. 3 EL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die

Spargelstangen darin bei mittlerer Hitze 6 bis 8 Min. braten, dabei öfter wenden. Vom Herd ziehen. Tomaten aus dem Ofen nehmen.

Fleisch: Das zimmerwarme Rinderfilet in ca. 0,5 bis 1 cm dicke Scheiben schneiden und salzen. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Rapsöl stark erhitzen, die Fleischscheiben in die Pfanne geben, je nach Dicke und gewünschtem Gargrad 1 bis 3 Min. braten, dann wenden und noch weitere 1 bis 2 Min. braten. Das Fleisch pfeffern, mit Spargel und Tomaten auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Mayonnaise beträufeln.

Tipp: Alle Zutaten für die Mayonnaise sollten die gleiche Temperatur haben (Kühlschrank- oder Zimmertemperatur), das verhindert ein mögliches Gerinnen.

Copyright: UFOP



Union zur Förderung
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/235 97 99-0
Telefax 030/235 97 99-99
E-Mail info@ufop.de
Web www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.