



Rindsmedaillon vom Grill mit Gourmetbutter

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

500 g Spargeln

2 Zwiebeln

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

4 Rindsmedaillons à 150 g

½ grosses Baguette, ca. 180 g

Gourmetbutter:

100 g Butter, weich

4 Kapernäpfel, abgetropft

je 2 Zweige Estragon und glattblättrige Petersilie

½ Bund Schnittlauch

1 TL Sojasauce

½ Zitrone

½ TL Fleur de sel, Tabasco

1. Für die Gourmetbutter Butter mit dem Handrührgerät ca. 5 Minuten schaumig rühren. Kapernäpfel und Kräuter fein hacken. Mit Sojasauce zur Butter geben. Zitronenschale fein dazureiben, alles mischen. Kräuterbutter mit Fleur de sel und Tabasco würzen. In Klarsichtfolie einpacken und zu einer Rolle formen. Bis zur weiteren Verwendung im Tiefkühler kühl stellen.

2. Grill vorheizen. Spargeln im unteren Drittel schälen, Enden frisch anschneiden. Zwiebeln samt Schale halbieren. Gemüse mit Öl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln mit der Schnittfläche nach unten ca. 3 Minuten grillieren. Wenden. Spargeln ebenfalls auf den Grill geben, unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Minuten grillieren. Warm halten. Medaillons salzen und pfeffern. Beidseitig grillieren – ca. 6 Minuten = blutig, ca. 8 Minuten = medium, ca. 10 Minuten = durch. In Alufolie einpacken und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Baguette am Stück auf dem Grill antoasten. Kräuterbutter in Scheiben schneiden, auf die Medaillons verteilen. Mit Gemüse und Baguette servieren.

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

**Pro Person ca. 39 g Eiweiss,
33 g Fett, 28 g Kohlenhydrate,
2350 kJ/560 kcal**

Rindsfilet TerraSuisse,
per 100 g, Tagespreis

