

Kochen

Rezept von Timo Böckle aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 01.04.2026

Rinder-Medaillons mit Wacholderkruste zu Spargel und Bärlauch-Kartoffeln

Für 4 Personen

Zutaten

Für Fleisch und Wacholderkruste

120 g Butter, weich
800 g Rückenstück vom Weiderind, ca. am Stück
2 EL Wacholderbeeren
4 EL Pflanzenöl
80 g Pankobrösel
etwas Salz
etwas Pfeffer, schwarz
2 EL Butterschmalz

Für den Sous-vide-Spargel

750 g Spargel, grün und weiß
120 g Butter, flüssig
etwas Salz
etwas Zucker
etwas Limetten- oder Zitronensaft, frisch gepresst

Für die Bärlauch-Kartoffeln

600 g Kartoffeln, festkochend, z. B. Fingerlinge oder Drillinge
etwas Salz
2 EL Butterschmalz, ca.
1 Bund Bärlauch, groß
etwas Pfeffer

Außerdem

Großer Sous-vide-Vakuumbeutel
Vakuumierer
Sous-vide-Wasserbad, falls vorhanden, sonst ein flacher, großer Topf
Fleisch-Thermometer

Zubereitung

1. **Für die Wacholderkruste** die Butter rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie weich ist.
2. **Für den Sous-vide Spargel** weißen Spargel schälen, vom grünen Spargel, eventuell holzige oder angetrocknete Enden abschneiden und abbrausen. Spargelstangen in einen passenden Vakuumbeutel einlegen. Butter schmelzen, mit Salz, Zucker, 1 Spritzer Zitronen- oder Limettensaft über den Spargel träufeln. Den Beutel vorsichtig vakuumieren.
3. Spargel im Sous-vide-Wasserbad bei 85 Grad 35–40 Minuten garen. Der Spargel gart in eigenem Saft und behält dadurch besonders viel Aroma.
4. **Für das Fleisch** den Rinderrücken vorbereiten. Eventuell noch anhängendes Fett und aufliegende Silberhäute entfernen (parieren). Das Fleisch küchenfertig zurechtschneiden. Anschließend in gleichmäßige Medaillons portionieren.
5. **Für die Wacholderkruste** weiche Butter in einen hohen Rührbecher geben, mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Wacholderbeeren und etwas Öl in einen Mixbecher geben. Mit einem Stabmixer fein pürieren. Das Wacholderöl anschließend durch ein feines Sieb passieren, um grobe Stücke zu entfernen. Wacholderöl unter ständigem Rühren langsam unter die Butter schlagen. Weißbrotkrumen bzw. Pankobrösel einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse bei Zimmertemperatur bereitstellen.

6. **Für die Bärlauch-Kartoffeln** die Kartoffeln abbrausen. Mit Schale in gut gesalzenem Wasser, ca. 20 Minuten garen.
7. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und (nach Belieben) pellen.
8. **Für das Fleisch** Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Rinder-Medaillons braten. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Medaillons darin von beiden Seiten kräftig goldbraun anbraten. Anschließend auf das Backofengitter setzen und im heißen Ofen bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad (rosa / medium-rare) garziehen lassen.
9. **Für die Kartoffeln** in einer großen Pfanne Butterschmalz erhitzen. Die Kartoffeln darin rundum goldbraun anbraten. Den Bärlauch abbrausen, trockenschütteln und sehr fein schneiden. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen. Erst kurz vor dem Anrichten den geschnittenen Bärlauch unter die heißen Kartoffeln geben, damit Aroma und Farbe erhalten bleiben.
10. **Kurz bevor das Fleisch** serviert wird, Wacholderbutter auf den Medaillons verstreichen.
11. Die Grillfunktion des Backofens auf mittlere Stufe vorheizen. Fleisch unter dem heißen Grill kurz gratinieren, bis eine aromatische Kruste entsteht.
12. Sous-vide Spargel aus dem Beutel nehmen, Flüssigkeit auffangen. Spargel und Bärlauch-Kartoffeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Rindermedaillons mit Wacholderkruste anlegen. Mit etwas Spargelsud aus dem Beutel nappieren. Übrigen Spargelsud anderweitig, z. B für eine Suppe verwenden.

Das Video zum Rezept finden Sie hier: <https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-rinder-medailleurs-mit-wacholderkruste-zu-spargel-und-baerlauch-kartoffeln-100.html>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.