

# Kochen mit Klaus

## Filet mit karamellisiertem Spargel

Zutaten: (Für 4 Personen)

- Öl, 1 Zwiebel, 600 g Schweinefilet, 150 ml Hühnerbrühe, 2 cl Sherry,
- Schnittlauch, 1 kg weißer Spargel, Salz, Zucker, Butter, Pfeffer,
- 2 Thymianzweige, 50 g Haselnüsse, 1 EL brauner Zucker

Zubereitung:

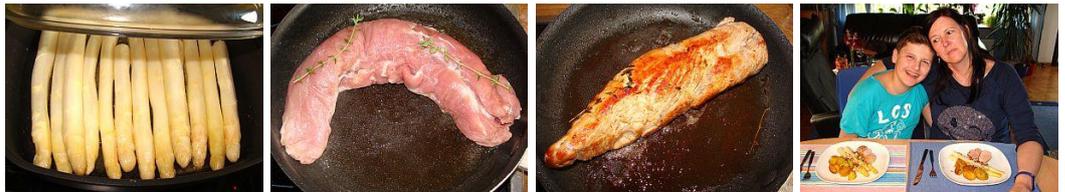
1. Zwiebel fein würfeln u. in Öl glasig dünsten, Brühe zugießen u. auf 100 ml einkochen lassen. Abkühlen lassen, 50 ml Öl einrühren, mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker, Sherry u. Schnittlauch würzen. Spargel schälen, Enden abschneiden. Nüsse halbieren, ohne Fett in einer beschichteten Pfanne anrösten.



2. Filet von Sehnen u. Fett befreien, mit etwas Öl bestreichen u. in Alufolie gewickelt bei 65°C für ca. 50 Min. in den Ofen geben.



3. Den braunen Zucker mit Butter bei milder Hitze in einer Pfanne karamellisieren lassen. Spargel zugeben u. durchschwenken. Salzen u. zuckern. Noch Butter zugeben u. abgedeckt für ca. 15 Min. garen.



4. Filet in heißer Butter mit Thymian von allen Seiten anbraten. Salzen u. pfeffern. Vor dem Aufschneiden noch 5 Min. warm ruhen lassen. Filet zum mit der Vinaigrette beträufelten Spargel u. Haselnüssen bestreut anrichten.

*Tipp des Chaoten: Dazu Petersilien-Kartoffeln servieren!*



Erstellt von Klaus am 21.05.2014