

Kochen mit Klaus

Filet zu Spargelrahm & Kerbelreis

Zutaten: (Für 4 Personen)

- 1 Zwiebel, 1 Knobzehe, 550 g Schweinefilet, 750 g Spargel, Butter
- Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft, je 200 ml Sahne, Weißwein, Milch,
- Öl, 1 P. Spargelcremesuppe, Schnittlauch, 180 g Reis, ½ Topf Kerbel

Zubereitung:

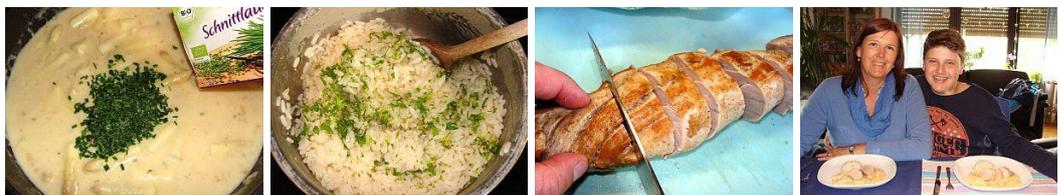
1. Zwiebel u. Knobi fein würfeln, Kerbel klein hacken. Spargel schälen, Enden abschneiden. Spargel in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Filet waschen, trockentupfen, von Sehnen befreien, rundherum in heißem Öl anbraten, salzen, pfeffern u. in Alufolie gewickelt im vorgeheizten Ofen bei 120°C Ober-/Unterhitze 35-40 Min. garen.



2. Zwiebeln u. Knobi mit Butter im Bratfett glasig dünsten, Spargelstücke (ohne Köpfe) 10 Min. mitbraten. Mit Salz u. Zucker würzen. Mit Sahne, Wein u. Milch ablöschen. Fix einrühren, Spitzen zugeben u. noch 10 Min. köcheln lassen. Mit Pfeffer u. Zitronensaft würzen. Schnittlauch einrühren.



3. Inzwischen den Reis nach Angabe zubereiten, mit dem Kerbel vermischen. Filet herausnehmen (Fleischsaft unter die Sauce rühren), in Scheiben schneiden, mit Kerbelreis u. Spargelrahm servieren.



Tipp des Chaoten: Dazu einen trockenen Weißwein genießen!

