

# Kochen mit Klaus

## Gratiniertes Filet mit Broccoli

**Zutaten: (Für 5 Personen)**

- 1 kg TK-Broccoli, 2 Möhren, 600 g Schweinefilet, Salz, 1 Zwiebel,
- 2 Knobizehen, 600 ml Hollandaise, Muskat, Pfeffer, 3 EL helle Sauce,
- 100 ml Weißwein, 250 g geriebener Gouda, Petersilie, Schnittlauch

### Zubereitung:

1. Broccoli antauen lassen, in kleinere Röschen schneiden, 5 Min. in Salzwasser kochen (oder 8 Min. im Braun-Dampfgarer garen), abgießen (150 ml Garwasser aufheben). Zwiebeln, Knob. fein, Möhren klein würfeln. Filet von Sehnen befreien u. in Medaillons schneiden.



2. Filet in etwas Öl beidseitig je nach Dicke 1-2 Min. scharf anbraten, salzen, pfeffern u. herausnehmen. Möhren im Bratfond mit Butter 5 Min. dünsten, Zwiebeln u. Knob. mitdünsten. Mit Hollandaise, Wein u. Garwasser ablöschen, helle Sauce, 150 g Käse einrühren, aufkochen, etwas einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer u. Muskat würzen. Kräuter einrühren.



3. Broccoli in eine große Auflaufform geben, Medaillons darauf verteilen. Sauce darüber gießen u. im vorgeheizten Ofen bei 200°C (Umluft 175°C) ca. 25-30 Min. gratinieren.



*Tipp des Chaoten:* Das Gratin mit Bandnudeln servieren.



Erstellt von Klaus am 26.12.2018