

# Kochen mit Klaus

## Gratiniertes Filet mit Spargel

**Zutaten: (Für 4 Personen)**

- 550 g Schweinefilet, 500 g weißer Spargel, Salz, Pfeffer, Zucker,
- Zitronensaft, 1 Zwiebel, 1 Möhre, 80 g TK-Erbsen, Petersilie, Butter,
- 2 EL Mehl, 250 ml Cremefine, 300 ml Hollandaise light, Schnittlauch,
- Petersilie, 200 geriebener Gouda

**Zubereitung:**

1. Spargel schälen, Enden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden, mit Salz, Zucker u. Zitronensaft 20 Min. im Dampfgarer zubereiten (Sud aufheben). Zwiebel u. Möhre schälen u. klein würfeln.



2. Filet in 2 cm dicke Medaillons schneiden, mit den Händen andrücken u. in heißer Butter je Seite 2 Min. scharf anbraten. Entnehmen u. Mit Salz u. Pfeffer würzen.



3. Zwiebel u. Möhren im Bratfett dünsten, mit Mehl bestäuben, Cremefine, Spargelsud u. Hollandaise einrühren. Aufkochen, Spargel u. Erbsen unterheben u. in eine Auflaufform füllen, mit Medaillons belegen u. mit Käse bestreuen. Im Ofen bei 200°C 30 Min. gratinieren.



*Tipp des Chaoten:* *Dazu Salzkartoffeln reichen.*



Erstellt von Klaus am 21.06.2020