

Kochen mit Klaus

Grüner Spargel mit Paprika-Hollandaise zu Filet

Zutaten: (Für 3 Personen)

- 500 g grüner Spargel, Salz, weißer Pfeffer, Zitronensaft, Zucker,
- 500 g Schweinefilet, 1 Zwiebel, 2 Lauchzwiebeln, ½ rote Paprika,
- 1 Pck. Hollandaise légère, 2 EL helle Sauce, 100 ml Weißwein, Öl,
- Paprikapulver, Petersilie, Schnittlauch

Zubereitung:

1. Spargel im unteren Drittel schälen u. Enden abschneiden. Spargel mit Salz, Zitronensaft u. Zucker bestreut im Dampfgarer oder im Topf ca. 15-18 Min. garen (Spargelwasser aufheben). Zwiebel fein würfeln. Paprika putzen, waschen u. klein würfeln. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Filet waschen u. trocken tupfen.



2. Filet in heißem Öl rundherum scharf anbraten, herausnehmen, salzen, pfeffern u. in Alufolie gepackt ca. 25 Min. im vorgeh. Ofen bei 100°C fertig garen. Zwiebeln im Bratfett glasig dünsten, Lauchzwiebeln u. Paprika zufügen, mitdünsten. Hollandaise zugeben u. erwärmen. Mit 150 ml Spargelwasser ablöschen, helle Sauce einrühren, aufkochen u. mit Wein verlängern. Mit Salz, Pfeffer u. Paprikapulver würzen. Kräuter unterheben.



3. Filet in Scheiben schneiden, mit Spargel, Beilage u. Sauce anrichten.



Tipp des Chaoten: Dazu Bandnudeln servieren! Super lecker!



Erstellt von Klaus am 25.04.2012