

Kochen mit Klaus

Pikantes Filet mit grünem Spargel

Zutaten: (Für 4 Personen)

- 1 Zwiebel, 500 g Schweinefilet, 500 g grüner Spargel, Salz, Zucker,
- 1 EL Zitronensaft, 200 g Kirschtomaten, Öl, 3 EL Tomatenmark,
- 1 TL Gemüsebrühe, 1 Pck. Fix für Sauce Arrabiata, Oregano, Thymian, Petersilie

Zubereitung:

1. Zwiebel fein würfeln. Tomaten waschen u. halbieren. Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden u. Rest in 5 cm lange Stücke schneiden. Mit Zucker u. Zitronensaft ca. 15 Min. in 0,5 l Salzwasser kochen. 5 Min. vor Garende die Spitzen mitkochen.



2. Filet in 1 cm dicke Scheiben schneiden, in heißem Öl beidseitig anbraten, salzen, pfeffern u. herausnehmen. Zwiebeln im Bratfett glasig dünsten. Tomatenmark mitbraten, Fix in 150 ml kaltem Wasser verrühren u. mit 250 ml Spargelsud zugießen, Brühe einrühren u. aufkochen.



3. Filet, Spargel u. Tomaten zugeben u. heiß werden lassen. Salzen u. pfeffern, Kräuter unterheben.



Tipp des Chaoten: Auf Bandnudeln servieren! Klasse!

