

Kochen mit Klaus

Rinderfilet & Spargel mit Senf-Hollandaise

Zutaten: (Für 3 Personen)

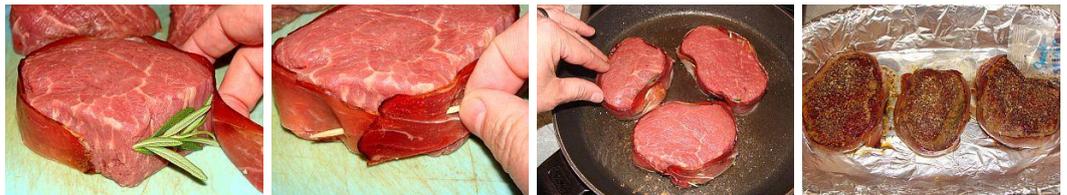
- 3 Rinderfilets (à 200 g), 6-9 Scheiben roher Schinken, Steakgewürz,
- 3 kleine Rosmarinzwige, 700 g Spargel, Salz, Zucker, Zitronensaft,
- ½ rote Zwiebel, Pfeffer, Butter, 1 Pck. Hollandaise légère, 2 TL Senf,
- TK-Petersilie

Zubereitung:

1. Spargel schälen, Enden abschneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Filet waschen, trocknen, von Sehnen befreien. Schinken auf die Dicke der Filets zusammenlegen. Filet mit 2-3 Schinkenstreifen umwickeln, dabei je 1 Rosmarinweig einwickeln, mit Zahnstochern fixieren u. in heißem Öl beidseitig je nach Dicke 2-3 Min. scharf anbraten, mit Steakgewürz würzen, herausnehmen u. in eine Auflaufform geben, im vorgeh. Ofen bei 90°C ca. 30-35 Min. medium garen.



2. Spargel mit Salz, Zitronensaft u. Zucker bestreut im Dampfgarer oder im Topf ca. 25 Min. garen (Spargelwasser aufheben).



3. Zwiebeln in Butter glasig dünsten, mit Hollandaise ablöschen. Senf einrühren, mit Salz, Pfeffer u. Zucker würzen, aufkochen, eindicken lassen. Petersilie u. Fleischsaft unter die Sauce rühren. Filet zu Spargel mit Hollandaise servieren.



Tipp des Chaoten: *Dazu knusprige Kartoffelspalten reichen!*

