

Kochen mit Klaus

Schweinefiletköpfe zu Spargelrahm

Zutaten: (Für 3-4 Personen)

- 3 (600 g) Schweinefiletköpfe, 500 g weißer Spargel, ½ Zwiebel, Salz,
- Pfeffer, Citrovin, Zucker, Butter, 150 ml Weißwein, 250 ml Cremefine,
- 2 EL helle Sauce, 180 g Reis, Estragon, Worcestershiresauce, Öl,
- 1-2 EL TK-Petersilie

Zubereitung:

1. Zwiebel fein würfeln. Filet waschen, trockentupfen u. von Sehnen befreien. Salzen, pfeffern u. mit Öl einreiben. Rundherum in einer heißen Pfanne anbraten, dann im vorgeheizten Ofen bei 100°C ca. 30-35 Min. garen, dabei mehrmals wenden.



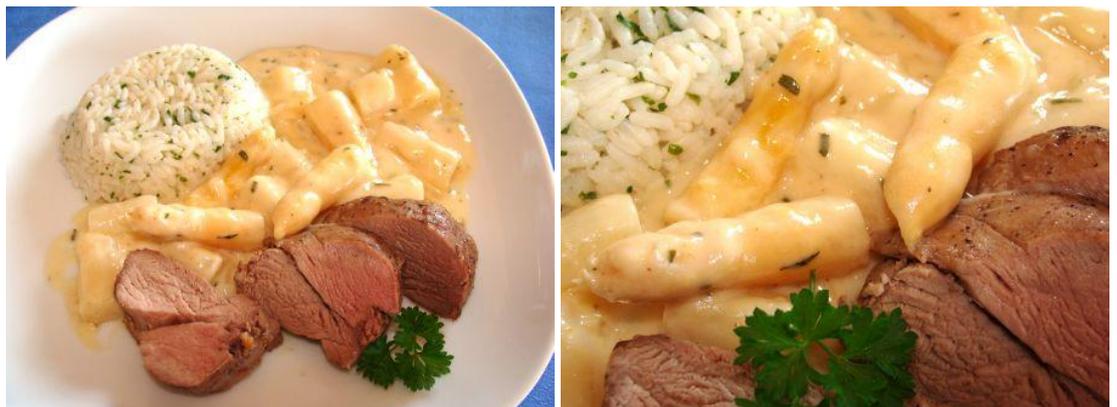
2. Inzwischen Spargel schälen, Enden abschneiden. Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln in heißer Butter glasig dünsten, Spargel zugeben u. darin anbraten. Mit Wein u. Cremefine ablöschen, helle Sauce einrühren, mit Salz, Pfeffer würzen u. zugedeckt 20 Min. garen. Mit Worcestershiresauce u. Estragon abschmecken.



3. Reis nach Quellmethode zubereiten. Petersilie u. 1 EL Butter unter den Reis heben, in kleine Schälchen drücken u. auf Teller stürzen. Filetköpfe aufschneiden, mit Spargelrahm anrichten u. servieren.



Tipp des Chaoten: *Genialer Geschmack, super lecker!*



Erstellt von Klaus am 12.05.2013