

Kochen mit Klaus

Filet & Spargel auf Bärlauch-Zitronensauce

Zutaten: (Für 3-4 Personen)

- 1 kg grüner Spargel, 600 g Schweinefilet, Salz, Zucker, Zitronensaft,
- 1 Zwiebel, 40 g Bärlauch, 1 Pck. Knorr Zitronen Butter Sauce, Pfeffer
- 80 ml Weißwein, 1 EL helle Sauce, 250 ml Cremefine, Butter

Zubereitung:

1. Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Filet waschen, trocknen u. von Sehnen befreien. Filet in Butter scharf anbraten, entnehmen, salzen, pfeffern, in Alufolie gewickelt in eine Auflaufform legen. Im vorgeh. Ofen bei 100°C ca. 40-45 Min. garen.



2. Spargel mit Salz, Zitronensaft u. Zucker bestreut im Dampfgarer oder im Topf ca. 20 Min. garen (Spargelwasser aufheben).



3. Zwiebeln in Butter glasig dünsten, Päckcheninhalt mit je Cremefine u. Wein anrühren, die Zwiebeln damit ablöschen. Aufkochen u. mit 150 ml Spargelwasser nach u. nach verdünnen, mit Salz, Pfeffer u. Zitronensaft würzen. Helle Sauce einrühren, aufkochen u. eindicken lassen. Bärlauch klein hacken u. unterrühren.



4. Filet aufschneiden, Fleischsaft unter die Sauce rühren u. die Medaillons auf der Sauce zu den Beilagen servieren.

Tipp des Chaoten: *Dazu Bandnudeln reichen!*



Erstellt von Klaus am 16.04.2017