

Kochen mit Klaus

Grüner Spargel zu Filet-Medaillons

Zutaten: (Für 2-3 Personen)

- 500 g grüner Spargel, Salz, weißer Pfeffer, Zitronensaft, Zucker,
- 400 g Schweinefiletmedaillons, 2 Lauchzwiebeln, 2 EL helle Sauce,
- 1 Pck. Hollandaise light, 100-150 ml Weißwein, Öl, Butter,
- Worcestershiresauce, Estragon, Petersilie

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). Lauchzwiebelgrün in feine Ringe, Zwiebelweiß klein schneiden. Filet waschen u. trocknen.



2. Lauchzwiebeln in Butter andünsten. Hollandaise zugeben u. erwärmen. Mit Wein ablöschen, helle Sauce einrühren, aufkochen u. mit ca. 150 ml Spargelwasser verlängern. Mit Salz, Pfeffer u. Worcestershiresauce würzen. Kräuter unterheben.



3. Filet in heißem Öl beidseitig je nach Dicke 2-3 Min. braten u. herausnehmen. Salzen, pfeffern u. mit Spargel, Beilage u. Sauce anrichten.



Tipp des Chaoten: Dazu Bandnudeln servieren! Super lecker!

