

Kochen mit Klaus

Rinderfilet zu Spargel & Basilikum-Hollandaise

Zutaten: (Für 2 Personen)

- 2 Rinderfilets (à 260 g), 4-6 Scheiben roher Schinken, Steakgewürz,
- 2 kl. Rosmarinzweige, 750 g Spargel, Salz, Zucker, Zitronensaft, Öl,
- 2 Zweige Basilikum, Pfeffer, Weißwein, 250 ml Hollandaise light

Zubereitung:

1. Spargel schälen, Enden abschneiden. Zwiebel fein würfeln. Filet waschen u. trocken tupfen. Schinken auf die Dicke der Filets zusammenlegen. Filet mit 2-3 Schinkenstreifen umwickeln, dabei je 1 Rosmarinzweig einwickeln, mit Zahnstochern fixieren u. in heißem Öl beidseitig je nach Dicke 2-3 Min. scharf anbraten, Seiten ebenfalls anbraten, herausnehmen u. in eine Auflaufform geben, im vorgeh. Ofen bei 100°C ca. 30-35 Min. medium garen.



2. Spargel mit Salz, Zitronensaft u. Zucker bestreut im Dampfgarer ca. 25 Min. garen.



3. Hollandaise erwärmen. Mit etwas Wein verlängern, aufkochen, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Salzen u. pfeffern, Basilikum klein schneiden u. einrühren. Filet mit Steakgewürz würzen u. zu Spargel mit Hollandaise servieren.



Tipp des Chaoten: Dazu Bratkartoffeln oder Wedges reichen!



Erstellt von Klaus am 24.06.2018