

Strasser



Grünpargel
Mag. Sonja Strasser

Mistelbacherstraße 28 | 2193 Wilfersdorf
Tel | 0664 - 6338822 od. 0664 – 8622594
E-Mail | sonja-strasser@aon.at
Web | www.strasser.at.st

Rinderfilet mit Spargel

Zutaten für 4 Portionen:

400 g grüner Spargel, 1 TL Salz, 95 g Butter, 1 Eigelb, 1 EL Weißwein, ½ Bund frisch gehackte Petersilie, 1 TL Tomatenmark, Pfeffer, Zitronensaft, 3 EL Öl, 4 Scheiben Rinderfilet (a 150 g).

Zubereitung:

Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden und die Spargelstangen in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen, abtropfen lassen und warm stellen.

75 g Butter in einem Topf zerlassen und etwas abkühlen lassen. Eigelb und Weißwein im Wasserbad schaumig rühren. Die zerlassene Butter nach und nach unter die Eimasse rühren. Petersilie und Tomatenmark unterheben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Sauce warm halten.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten etwa 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch mit Spargel und der Sauce servieren. Dazu Reis reichen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar- und Bratzeit).

Pro Portion ca. 390 kcal/1638 kJ, 47 g E, 22 g F, 3 g KH.

Guten Appetit!

Quelle: Quelle: Rezept-Box Spargel. NGV, Köln