


Spargel-Töpfchen mit Filet

etwa 4 Portionen



gelingt leicht

 bis 40 Min.**Zutaten:**

1 Be. Dr. Oetker Crème fraîche
Gartenkräuter (125 g)
70 g geriebener Parmesan
250 g Erdbeeren
etwas Rucola (Rauke)
1,2 kg weißer Spargel
300 g Schweinefilet
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Zucker
2 EL Butterschmalz oder Speiseöl

1 Vorbereiten:

Crème fraîche mit Parmesan verrühren. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Rucola verlesen, waschen, abtropfen lassen. Spargel schälen, schräg in Stücke schneiden. Filets mit Küchenpapier trocken tupfen, in dünne Scheiben schneiden, etwas flach klopfen und mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten kräftig würzen. Den Backofen auf Grillfunktion stellen.

2 Zubereiten:

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Salz, Zucker (auf 1 l Wasser 1 1/2 TL Salz und 1/2 TL Zucker) und Spargel hineingeben und etwa 7 Min. garen. Butterschmalz oder Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets bei starker Hitze von jeder Seite etwa 1 Min. braten.

3 Spargel auf etwa 4 kleine Auflaufformen verteilen. Filets darauflegen. Crème-fraîche-Parmesan-Mischung mit Hilfe von 2 Löffeln auf das Fleisch geben. Zum Schluss mit den Erdbeeren belegen. Auflaufformen auf einem Rost unter den Grill schieben und überbacken.

Einschub: oben
Backzeit: etwa 2 Min.

4 Nach dem Überbacken den Rucola auf die Spargel-Töpfchen verteilen.

Tipps aus der Versuchsküche

- Statt Schweinefilet können Sie auch Schweineschnitzel verwenden.
- Wenn Ihr Backofen keine Grillfunktion hat, überbacken Sie die Filets bei Ober-/Unterhitze, etwa 250°C.
- Servieren Sie dazu frisches Baguette oder gebratene kleine Kartoffeln.