

# Spargel-Töpfchen mit Filet

Schweinefilet auf weißem Spargel, überbacken mit einer Parmesancreme

etwa 4 Portionen

 gelingt leicht

 bis 40 Minuten



## Zutaten:

### Zutaten:

1 Be. Dr. Oetker Crème fraîche  
Gartenkräuter  
70 g geriebener Parmesan  
250 g Erdbeeren  
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.



## Versuchsküche

### Rezepte und Tipps

- 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 Minuten**

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

#### Tipps aus der Versuchsküche

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

