

# Spargel-Töpfchen mit Filet

Spargel passt wunderbar zu zartem Filet. Und richtig raffiniert wird es mit einer pikanten Parmesancreme, fruchtigen Erdbeeren und frischem Rucola.

etwa 4 Portionen



gelingt leicht

bis 40 Minuten



## Zutaten:

### Zutaten:

125 g 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

Wie bereite ich Spargel mit Schweinefilet zu?:

## ① Spargeltöpfchen 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 Spargel und Filet 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 Spargeltöpfchen überbacken:**

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

- Wenn der Backofen keine Grillfunktion hat, die Filets bei Ober-/Unterhitze, etwa 250°C überbacken.
- Statt Schweinefilet können auch Schweineschnitzel verwendet werden.
- Zum Spargel-Töpfchen mit Filet frisches Baguette oder gebratene kleine Kartoffeln servieren.

