

Koriander-Rindsfilet auf Wildspargeln

REZEPT SEITE 19





Korriander-Rindsfilet auf Wildspargeln

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

1 Bund Korriander
80 g Couscous
1 TL Fleur de sel
1 Ei
4 Rindsfilets à ca. 150 g
1 EL Mehl
4 EL Olivenöl
400 g Wildspargeln
Salz, Pfeffer

1. Backofen auf 120 °C vorheizen. Für die Panade Korriander hacken. Mit Couscous und Fleur de sel mischen. Ei verquirlen. Filets im Mehl wenden, durchs Ei ziehen. In der Panade wenden, diese andrücken. Die Hälfte des Öls in einer Bratpfanne erhitzen. Fleisch bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 1 Minute anbraten. Fleisch auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In der Ofenmitte 20 Minuten garen. Fleisch vorsichtig in Alufolie einpacken und 5 Minuten stehen lassen.

2. Vor dem Servieren Spargeln frisch anschneiden. Spargeln im restlichen Öl bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch auf den Spargeln anrichten. Dazu passt Kartoffelgratin.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten
+ 20 Minuten garen

**Pro Person ca. 39 g Eiweiss, 19 g Fett,
20 g Kohlenhydrate, 1700 kJ/410 kcal**