

Braten Rezepte

Gebratener Spargel Mit Rinderfilet

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Fleisch, Gemüse, Rind, Spargel

500 g	Grüner Spargel	70 g	Butter
1	Gelbe Paprikaschote	3 Essl.	Helle Sojasauce
1 Bund	Frühlingszwiebeln		Salz
50 g	Ingwerwurzel		Pfeffer
1	Rote Chilischote	4 Essl.	Weißwein
400 g	Rinderfilet	1 Teel.	Speisestärke
3 Essl.	Öl	1 Bund	Koriandergrün

1. Das untere Drittel vom Spargel abschneiden und die Stangen längs vierteln. Paprika vierteln, entkernen und längs in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

2. Ingwer schälen und fein würfeln, Chilischote längs halbieren, entkernen und quer in halbe Ringe schneiden. Rinderfilet in feine Streifen schneiden und im heißen Öl Portionsweise scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen.

3. Butter im Bratfett schmelzen lassen. Spargel, Ingwer, Paprika und Chilischote zugeben und bei milder Hitze 6-8 Min. braten. Frühlingszwiebeln und Fleisch zugeben und mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Wein mit Speisestärke glatt rühren, zugeben und einmal aufkochen lassen. Koriander grob hacken und unterheben.

Zubereitungszeit: 40 min