

GATGH GAP REZEPTE

Filet-Mignon-Steak mit gebratenem Spargel

Zubereitungszeit 20 min | 2 Personen



Zubereitung

- Catchcap auf eine passende Pfanne (28cm) legen. Danach die Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen.
- Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Den Spargel in die heiÙe Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und gelegentlich wenden, bis er zart und leicht gebräunt ist.
- Die Filet-Mignon-Steaks mit Salz und Pfeffer würzen.
- Catchcap auf eine separate passende Pfanne (28cm) legen. In der Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen. Die Steaks hineingeben und je nach gewünschtem Garzustand 3-5 Minuten pro Seite braten. Für medium-rare etwa 3 Minuten pro Seite braten. Für medium etwa 4 Minuten pro Seite braten.
- Währenddessen die gehackte Knoblauchzehen und Petersilie über den gebratenen Spargel streuen und vorsichtig mischen.
- Die gebratenen Steaks aus der Pfanne nehmen und für ein paar Minuten ruhen lassen, um die Säfte einzuschließen.
- Die Filet-Mignon-Steaks auf Tellern anrichten und mit dem gerösteten Spargel servieren. Zitronenscheiben daneben legen, um den Geschmack zu intensivieren.

Das Catch Cap Team wünscht Guten Appetit !!!

Zutaten

- 2 Filet-Mignon-Steaks
- 500 g Spargel
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Knoblauchzehen, gehackt
- Frische Petersilie, gehackt
- Zitronenscheiben



CATCH CAP

London & Umgebung