

RINDFLEISCH-SPARGELTÖPFLI

| | | |
|--------|--------------------------|---|
| | | eine Platte im Ofen bei 80° C vorwärmen |
| 400 g | Rindshuft | in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben |
| 1-2 | Knoblauchzehen, gepresst | |
| 1 | Zitronenschale | |
| 2-3 EL | Sesamkernen | |
| 2-3 EL | Bratfett oder Rapsöl | alles zum Fleisch geben, mischen, zudecken und im Kühlschrank 2-3 Std. marinieren danach das Fleisch herausnehmen und gut abtropfen lassen |
| 500 g | Grüne Spargeln | rüsten, halbieren, in feine Streifen schneiden und zur Marinade geben, sorgfältig mischen |
| | Braten | Fleisch und Spargeln portionenweise in einer Bratpfanne oder im Wok sehr heiss anbraten herausnehmen und auf der Platte im Ofen bei 80° C warm stellen |
| 2 dl | Bouillon | den Bratensatz damit auflösen, alles Gebratene begeben |
| | Salz, Pfeffer | würzen, nur kurz warm werden lassen sofort servieren |
| 180 g | Crème fraîche | dazu servieren |