



Rindsfilet mit Grünspargel und Spargel-Pizza

Zubereitung

1. Spargel putzen, im unteren Teil schälen und in Stücke schneiden. In einem Topf 20 g des Öles, Wasser und wenig Salz erhitzen, Spargel darin zugedeckt bissfest garen (ca.4 Minuten). Spargel aus dem Fond nehmen und warm stellen. Fond etwas einkochen. Rohr auf 60 C vorheizen.
2. Fleisch salzen und pfeffern. In einer Pfanne 2 EL Bonaöl erhitzen, Fleisch darin rasch anbraten, herausnehmen und warm stellen. Bratrückstand mit 1 Schuss Weinbrand ablöschen, mit Bratensaft aufgießen und 2-3 Minuten einkochen. Fleisch und ausgetretenen Saft kurz ziehen lassen.
3. Die Champignons waschen, schneiden und auf mit Bonaöl anbraten. Fleisch mit Spargel anrichten. Spargelfond und Fleischsauce mixen und über das Fleisch gießen. Dazu grünen Salat servieren.
4. Mehl und Salz mischen. Hefe mit lauwarmem Wasser verrühren, dazugeben. 2 EL Öl hinzufügen, mit der Küchenmaschine 2-3 min verrühren. Zugedeckt 30 min gehen lassen.
5. Spargel waschen, unteres Drittel schälen, Enden abschneiden. Spargel längs halbieren. 3 EL Öl erhitzen, Spargel 30 min braten. Parmesan reiben, Creme fraiche in eine Schüssel geben. Die Hälfte des Parmesans dazugeben, würzen und verrühren.
6. Teig händisch gut durchkneten, halbieren und jede Portion zu einer 28 cm langen Fläche ausrollen. Mit Creme-fraiche-Mischung bestreichen, mit Spargel und Champignons belegen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen. 15 min gehen lassen. Auf der untersten Schiene bei 180 C 18 min backen.

Zutaten

Filet:

500 g grüner Spargel
20 g BONA Pflanzenöl
65 ml Wasser
500 g Rindsfilet
150 ml Bratensaft
100 g Champignons
Tomaten zum Dekorieren

Spargel- Pizza

300 g glattes Mehl
½ TL Salz
10 g frische Hefe
170 ml Wasser
5 EL BONA Pflanzenöl
200 g frischer Spargel
120 g Parmesan
200 g Creme fraiche
100 g Champignons
Salz, Pfeffer

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAfamilie-Fan Livia Pigl.