

Spargelspitzen "surf and turf"

Zutaten (2 Personen):
600 Gramm kleine Spargelspitzen (die braucht man nicht putzen), 2 Scheiben Rinderfilet (zusammen ca. 200 Gramm), 200 Gramm rohe Garnelenschwänze

Ich habe mich eigentlich immer mit der Kombination von Fleisch und Fisch sehr schwer getan, aber mittlerweile esse ich es sehr gern. Mal asiatisch, mal beim Grillen und hier nun in einer sehr edlen Variation mit Spargel, Rinderfilet und Garnelen.
Ein ganz schnelles, aber sehr leckeres Gericht mit gebratenen Spargelspitzen, Streifen vom Rinderfilet und
Garnelenschwänzen.

1. Die Spargelspitzen, waschen, abtrocknen und in einer vorgeheizten Pfanne mit etwas Olivenöl und Butter kräftig anbraten bis der Spargel Farbe zieht.

2. Salzen, etwas Zucker und mit einem Spritzer Zitrone würzen. Dann die Flamme kleindrehen und ganz leicht vor sich hin braten lassen. In einer zweiten Pfanne die Garnelen anbraten bis sie sich rot färben und gut gekrümmt haben, Rinderfiletstreifen hinzugeben und kurz braten.

3. Nun die Bärlauchstreifen zu den Garnelen geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den Spargel setzen, fertig.

Dazu einen schönen sommerlichen Salat, und man hat eine wirklich schnelle, leckere Mahlzeit.

Wer es gerne mit Kohlehydraten möchte, löscht einfach den angebratenen Spargel (dann nehme ich aber nur 300 Gramm) mit Sahne ab und lässt die Sahne bei ganz kleiner Hitze einreduzieren. Parallel die Nudel al dente kochen kurz abschrecken und unter den Spargel geben. Auf den Teller anrichten und dann die Rinderfiletstreifen mit den Garnelen auf den Spargel setzen. Ich bevorzuge hier grüne Bandnudel. Das ist eine sehr schöne Farbkombination aus grünen Nudeln, Spargel und den Garnelen.

Guten Appetit!

Unsere Markttermine:

Mittwoch	**Hameln**	**07.00 - 13.00 Uhr**
	Salzhemmendorf	**08.00 - 13.00 Uhr**
Donnerstag	**Eschershausen**	**08.00 - 13.00 Uhr**
	Hameln EDEKA Lemkestr.	**07.30 - 18.00 Uhr**
	Hameln Hofverkauf Uferstr. 76 / direkt am Campingplatz	**15.00 - 18.00 Uhr**
Freitag	**Bodenwerder**	**07.00 - 13.00 Uhr**
	Springe	**07.00 - 13.00 Uhr**
Samstag	**Hameln**	**07.00 - 13.00 Uhr**

Fisch Meyer GmbH
Uferstraße 76 | 31787 Hameln | Telefon 05151 679167 | E-Mail info@fisch-meyer.de

FISCH MEYER
SEIT 5 GENERATIONEN – AUS LIEBE ZUM FISCH!