Schweinemedaillons mit grünem Spargel in Broccolipfannkuchen und Sauce Hollandaise

Die Zutaten für 4 Personen:

2 – 3	Scheiben Schweinefilet pro Person
2 EL	gesalzene Butter
600 g	grüner Spargel
1	Broccoli
1 TL	Butter, Salz, Zucker

Für die Pfannkuchen:

1/2 Broccoli	
3	Eier
200 g	Mehl
ca. 1/4 l	Milch
1/2 TL	Salz
0,1 l	Mineralwasser mit Kohlensäure
	Margarine für die Pfanne

Sauce Hollandaise *siehe Rezept Seite 2.*

Wichtig bei diesem Essen ist das richtige Timing.
Beginnen wir mit dem Pfannkuchenteig. Von dem Broccoli die Knospen etwa 1 mm ringsum mit einem scharfen Messer abschneiden. Eier, Milch, Mineralwasser verquirlen, Mehl zugeben bis ein zähflüssiger Teig entsteht.
Die abgeschäten Broccoliknospen untermischen und den Teig 10 Minuten ruhen lassen.

In dieser Zeit die Sauce Hollandaise zubereiten und im Wasserbad warm halten.
Mein Rezept, das garantiert gelingt, siehe Seite 2.

Vom grünen Spargel die Spargelenden großzügig abschneiden oder im unteren Drittel schälen. Den Kopf des Broccoli in 4 etwa gleiche Portionen aufteilen.
Das Filet in ca. 3 cm breite Scheiben schneiden, salzen und pfeffern.

Margarine in eine Pfanne geben und 4 Pfannkuchen goldbraun backen und warm stellen.

Spargel und Broccoli gemeinsam in Salzwasser (mit einer Prise Zucker und einem TL Butter) fünf bis sieben Minuten gar kochen.

Filet von beiden Seiten 3 Minuten in Salzbutter braten.

Pfannkuchen wie die Fotos zeigen auf den Teller geben, Spargel darauf mit 3 EL Sauce Hollandaise, links und rechts einklappen.
Broccoli und Filet dazu legen und mit Sauce Hollandaise verfeinern.

Sauce Hollandaise

Zutaten ür die Sauce Hollandaise:

3	Eigelb
200 g	Butter
1	Limette, Saft davon
1 EL	heißes Wasser
1 Prise	Salz und Cayennepfeffer

Die Butter schmelzen und abkühlen lassen. Ich mache das immer in der Mikrowelle auf kleinster Stufe.
Wichtig ist, dass die Butter nach dem schmelzen abkühlt und nicht mehr heiß ist, denn sonst gerinnt die Sauce.

Eine Rührschüssel in ein Warmwasserbad stellen, die drei Eigelb und den Limettensaft (ersatzweise 2 EL Zitonensaft) reingeben und unter Rühren etwas andicken. 1 EL heißes Wasser zugeben.

Die geschmolzene, **nicht mehr heiße**, Butter unter Rühren – ich nehme dazu immer den Mixer, kleinster Stufe – langsam und schluckweise zum Eigelb gießen.

Tipp: *Beim letzten Rest der Butter gibt es meist einen weißen, flockigen Satz. Den bitte nicht mehr zugießen, sonst kann die Hollandaise wieder flüssig werden. Ich kippe diesen Butterrest immer ins Spargelwasser.*

Die Hollandaise mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Ich bin sonst nicht so stur, aber bei der Hollandaise betehe ich auf Cayennepfeffer. Allerdings nicht darauf, nur deshalb welchen zu kaufen. Ersatzweise geht auch weißer Pfeffer.

Die Soße hält sich im Wasserbad für unser Rezept gut bis zum servieren.

Zu weißem Spargel passt die sauce Hollandaise natürlich excellent. In der Zeit, wenn die Spargeln gar werden, ist genügend Zeit für die Zubereitung. Meist bleibt ja noch ein kleiner Rest im Topf und es ist mir immer das größte Vergnügen, diesen mit Salzkartoffeln (die ich bei weißem am liebsten mag) aus zu tunken. Hmm!

Tipp: *Den übriggebliebenen Pfannkuchenteig nach dem Essen ebenfalls backen.*
Die kalten Broccoli-Pfannkuchen längs dritteln, die Drittel aufeianderlegen und in feine Streifen schneiden. Sie machen eine einfache Fleischbrühe zu einer köstlichen Flädle-Suppe.