

# Spargel mit Mango

## Zutaten:

- 1,5 kg Spargel
- 3 Lammfilet
- 1 reife Mango
- 6 Zweige Thymian
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Hollandais
- Salz & Zucker & etwas Zitronensaft

Zubereitungszeit: 30- 40 min

Back- / Kochzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Anzahl Portionen: 3 Pers.



## Zubereitung:

Spargel waschen & schälen. In einem breiten Topf 1 l Wasser mit 1 TL Salz, 1 Pr. Zucker, etwas Zitronensaft zum Kochen bringen, Spargel darin bissfest garen.

Mango schälen & in Würfel schneiden, oder mit Ausstechern schöne Muster kreieren.

Sauce Hollandais in einem Topf erwärmen.

Thymian waschen, trocken schütteln, an Knoblauchzehen die Enden abschneiden & halbieren, Schale löst sich dann meist von selbst.

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen, Lammfilet zufügen kurz fest anbraten & bei mittlerer Hitze Medium braten, Thymian & Knoblauch mit braten. Kurz vor Ende der Garzeit die Mangostücke wenige Minuten mit braten.

Alles auf Teller anrichten. Da braucht es keine andere Beilage. :-)