

Kochen mit Klaus

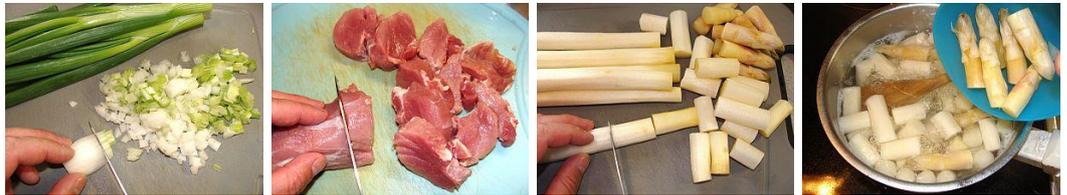
Filet-Pfanne mit Spargel

Zutaten: (Für 3-4 Personen)

- 500 g weißer Spargel, 500 g Schweinefilet, Salz, Zucker, Zitronensaft,
- 3 Lauchzwiebeln, 250 g Champignons, Pfeffer, 1-2 EL helle Sauce,
- 1 Pck. Fix für Spargel-Gratin, 100 ml Weißwein, 250 ml Cremefine, Öl,
- 60 g TK-Erbesen, 1-2 EL TK-Petersilie

Zubereitung:

1. Zwiebelweiß fein hacken, -grün in Ringe schneiden. Pilze putzen u. achteln. Filet waschen, trocken tupfen u. in Medaillons schneiden. Spargel schälen, Enden abschneiden u. in 3 cm lange Stücke schneiden. Stücke mit Zitronensaft u. Zucker in 600 ml Salzwasser ca. 15 Min. kochen, nach 5 Min. die Spitzen zugeben. (Sud aufheben)



2. Währenddessen die Medaillons in Öl beidseitig anbraten u. herausnehmen. Zwiebeln u. Pilze im Bratfett andünsten, mit Cremefine u. Spargelsud ablöschen. Fix u. helle Sauce einrühren, aufkochen. Mit Wein verdünnen, Filets mit Spargel u. Erbsen zugeben u. erwärmen.



3. Spargel-Filet-Pfanne mit Salz u Pfeffer abschmecken. Petersilie unterrühren. Filet-Pfanne mit Spargel zur Beilage anrichten.



Tipp des Chaoten: *Dazu Bandnudeln oder Reis reichen.*



Erstellt von Klaus am 10.06.2016