

Kochen mit Klaus

Filet zu Spargel mit Champignonemüse

Zutaten: (Für 4 Personen)

- 3 Lauchzwiebeln, 600 g Schweinefilet, 1 kg weißer Spargel, Zucker,
- Zitronensaft, Salz, 500 g Champignons, 250 ml Fleischbrühe, Öl,
- 50 ml Sherry, 4 Zweige Thymian, 25 g Pinienkerne, 200 ml Sahne,
- Saucenbinder hell

Zubereitung:

1. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten u. grob hacken. Lauchzwiebeln klein schneiden. Pilze vierteln. Filet in heißem Öl rundum kräftig anbraten. Herausnehmen, salzen, pfeffern, in Alufolie wickeln u. im vorgeh. Ofen bei 120°C ca. 60 Min. garen.



2. Spargel ganz schälen u. Enden abschneiden. Spargel mit Zucker, Salz u. Zitronensaft ca. 25 Min. im Dampfgarer zubereiten.



3. ½ Bratfett von den Filets in einen Topf geben, mit Sherry, Cremefine u. Brühe ablöschen u. aufkochen, etwas einköcheln lassen. Mit Binder unter Rühren eindicken. Mit Salz, Pfeffer u. Zucker würzen.



4. Zwiebeln im restl. Bratfett andünsten, Pilze mitbraten, salzen u. pfeffern. Thymianblättchen abzupfen u. mit den Pinienkernen zugeben. Fleischsaft in die Sauce rühren, Filet in Scheiben schneiden u. auf der Sauce mit dem Spargel u. Pilzgemüse servieren.

Tipp des Chaoten: Dazu Bandnudeln servieren!



Erstellt von Klaus am 25.06.2016