

Kochen mit Klaus

Schweinefilet mit grünem Spargel

Zutaten: (Für 3-4 Personen)

- 650 g Schweinefilet, 500 g grüner Spargel, Zitronensaft, Zucker, Salz,
- Pfeffer, 2 Zwiebeln, 25 g Bärlauch, Öl, Butter, 250 ml Cremefine, Milch
- 200 ml Gemüsebrühe, 1 Pck. helle Sauce, 50 g gerieb. Parmesan

Zubereitung:

1. Vom Spargel das untere Drittel abschneiden u. Stangen schräg in Stücke schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Bärlauch waschen, trocken schütteln u. klein schneiden. Filet waschen, trockentupfen, parieren u. in 3 cm dicke Medaillons schneiden.



2. Medaillons in heißem Öl von jeder Seite 2-3 Min. scharf anbraten, salzen, pfeffern, entnehmen u. in Alufolie wickeln.



3. Butter im Bratöl erhitzen. Spargel u. Zwiebeln darin andünsten. Mit Brühe u. Cremefine ablöschen, helle Sauce einrühren, aufkochen u. ca. 15 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Parmesan u. Bärlauch abschmecken. Filet mit Saft zugeben u. erwärmen. Evtl. mit Milch bis zur gewünschten Konsistenz verlängern.



Tipp des Chaoten: Mit Bandnudeln servieren.

