

# Kochen mit Klaus

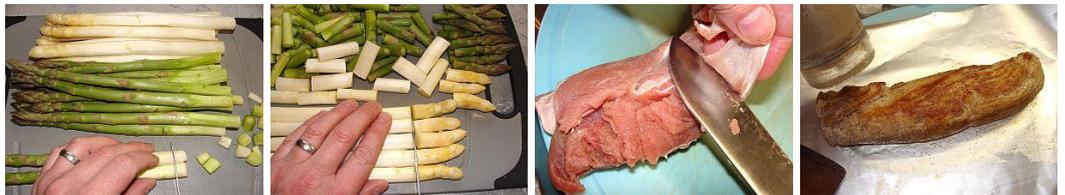
## Schweinefilet mit Rahmspargel

Zutaten: (Für 3-4 Personen)

- 1 Zwiebel, 500 g Schweinefilet, je 400 g weißen & grünen Spargel,
- Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft, Öl, je 300 ml Sahne & Weißwein,
- 2 EL helle Sauce, 2 EL heller Saucenbinder, Butter, TK-Petersilie

### Zubereitung:

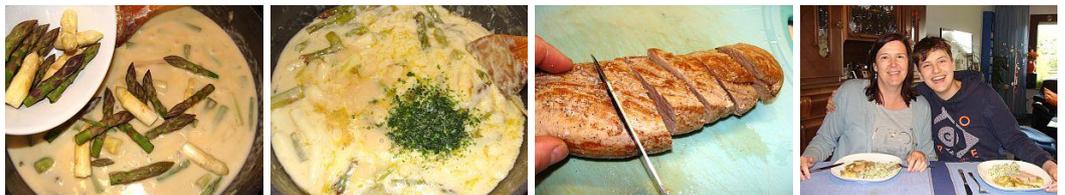
1. Zwiebel abziehen u. fein würfeln. Weißen Spargel ganz, grünen Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Spargel in ca. 3 cm große Stücke schneiden.



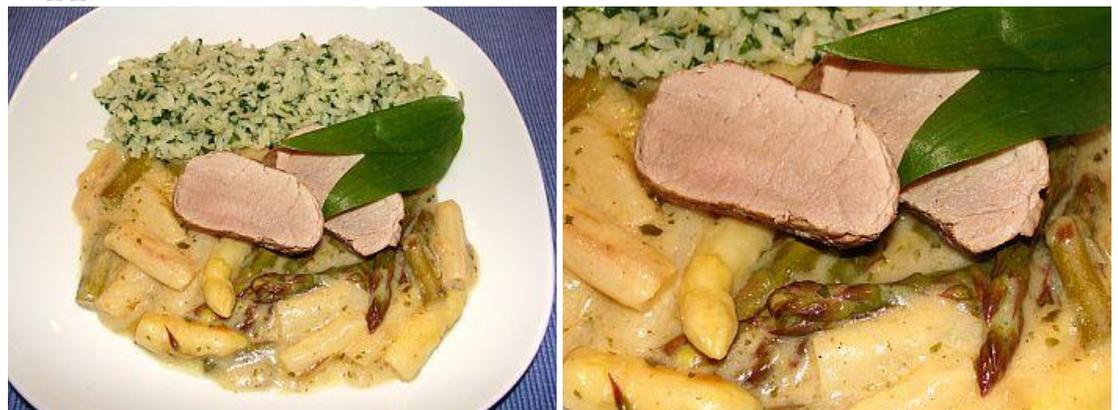
2. Filet waschen, trockentupfen, von Sehnen befreien, rundherum in heißem Öl anbraten, salzen, pfeffern u. in Alufolie gewickelt im vorgeheizten Ofen bei 120°C Ober-/Unterhitze 35-40 Min. garen.



3. Zwiebeln mit Butter im Bratfett glasig dünsten, Spargel (ohne Köpfe) 10 Min. mitbraten. Mit Salz u. Zucker würzen. Mit Sahne u. Wein ablöschen. Mit heller Sauce u. Saucenbinder dicken. Spitzen zugeben u. noch 10 Min. köcheln lassen. Mit Pfeffer u. Zitronensaft würzen. Filet in Scheiben schneiden, Fleischsaft u. Petersilie in die Sauce rühren.



*Tipp des Chaoten: Dazu Bärlauch-Reis servieren!*



Erstellt von Klaus am 24.04.2016