

Kochen mit Klaus

Schweinemedallions mit Spargelgemüse

Zutaten: (Für 4 Personen)

- 700 g Schweinefilet, 500 g weißer Spargel, Salz, Pfeffer, Zucker,
- Zitronensaft, 3 Möhren, Öl, 1 Zwiebel, 2 Lauchzwiebeln, Mehl,
- 150 ml Gemüsebrühe, 250 ml Cremefine, 1 Pck. helle Sauce,
- 30 g Erbsen, Schnittlauch, Petersilie

Zubereitung:

1. Gemüse putzen, Spargelenden abschneiden u. in 3 cm Stücke, Möhren halbieren u. schräg in Stücke schneiden. Zwiebel fein würfeln, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Filet parieren, in 3 cm dicke Medallions schneiden u. etwas flacher drücken.



2. Medallions im heißen Öl von jeder Seite ca. 3 Min. scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen, salzen, pfeffern u. in Alufolie warmstellen.



3. Zwiebeln, Möhren u. Spargel im Bratfett anbraten. Mit Brühe u. Cremefine ablöschen, helle Sauce einrühren, aufkochen u. dicken lassen. Lauchzwiebeln, Erbsen u. Kräuter unterheben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft u. Zucker abschmecken. Ausgetretenen Fleischsaft unterrühren. Medallions, Spargelgemüse u. Beilage servieren.



Tipp des Chaoten: Mit Bandnudeln servieren.

