

Kochen mit Klaus

Spargel-Filetpfanne

Zutaten: (Für 3 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-Pfanne Hausfrauen Art, 50-80 ml Weißwein,
- 200 ml Sahne, 1 EL TK-Petersilie, 80 g TK-ErbSEN

Zubereitung:

1. Zwiebelgrün in Ringe schneiden, -weiß fein hacken. Pilze putzen u. achteln. Filet in Medaillons schneiden. Spargel schälen, Enden abschneiden u. in 2-3 cm lange Stücke schneiden (dicke Stangen noch längs halbieren). Stücke ohne Spitzen mit Salz, Zitronensaft u. Zucker bestreut im Dampfgarer ca. 8-10 Min. garen, Spitzen zugeben u. nochmals 6-7 Min. garen (Sud aufheben).



2. Währenddessen die Medaillons in Butter beidseitig braun anbraten, herausnehmen, salzen u. pfeffern. Zwiebeln u. Pilze im Bratfett andünsten, mit Sahne u. 125-150 ml Spargelsud ablöschen. Fix u. helle Sauce einrühren, aufkochen. Mit Wein verdünnen, Filets mit Spargel u. Erbsen zugeben u. abgedeckt 10 Min. erwärmen.



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



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

