

Spargel mit Schweinefilet

Spargel-Gerichte » Spargel & Schwein

Zutaten (4 Personen)

- » 2kg Spargel (weiß)
- » 300ml Orangensaft
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Prise Zucker
- » 1 Bd. Petersilie
- » 1 Bd. Basilikum
- » 50g ger. Parmesan
- » 20g Semmelmehl
- » 600g Schweinefilet
- » 10g Butterschmalz
- » 100g kalte Butter/Margarine

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Spargel waschen, unter dem Kopf beginnend schälen, Enden abschneiden. Frisch gepressten Orangensaft durch ein Sieb gießen. Spargel in 500ml Wasser, Orangensaft, je 1 Prise Salz und Zucker im Spargeltopf ca. 20min garen.

2. Die Kräuter abbrausen, gut trockentupfen und fein hacken. Käse sowie Semmelmehl untermischen. Schweinefilet abbrausen, trockentupfen und in 2-3cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Ofen auf 180°C vorheizen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Filetscheiben auf jeder Seite ca. 2min braten. Herausnehmen, in eine feuerfeste Form legen. Die Kräutermischung, bis auf zwei Esslöffel darauf verteilen. In den Ofen schieben, ca. 5min überbacken.

4. Spargel aus dem Sud heben, abtropfen lassen, auf einer Platte warm stellen. Bratensatz mit 600ml Spargelsud ablöschen, ca. 3min einköcheln lassen. Kalte Butter in Stückchen unterrühren, nicht mehr kochen, abschmecken. Restliche Kräutermischung über den Spargel geben, alles anrichten.

Nährwerte: 565kcal/E48g/F32g/KH21g pro Portion

angelegt am: 20.01.2005

Rezept-Nr: 1415

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke