

SCHWEINEFILET MIT SPARGEL UND RUCOLA

– FARBENFROHER BEGINN DER SPARGELZEIT



15-20 
Minuten
VOR-/ZUBEREITUNGSZEIT

25 
Minuten
ZUSÄTZLICHE ARBEITSZEIT

2 
Genießer
ANZAHL DER PERSONEN

ZUTATEN:

- 500 g Schweinefilet
- 2 Handvoll Rucola
- 1 Bund grüner Spargel
- 8-10 Champignons
- ein Stück Parmesan zum Abhobeln
- Erdbeeren
- 1 EL Butterschmalz
- 2 EL weißer Balsamico
- 5 EL Olivenöl (1 EL zum Braten, 4 EL für das Dressing)
- 1 Zehe Knoblauch
- etwas Zitronensaft
- 2 TL (mittel-)scharfer Senf
- eine Prise Zucker
- Salz und Pfeffer

DAS PASST DAZU:

BEILAGEN:

- frisches Baguette oder Fladenbrot
- Rosmarin-Thymian-Kartoffeln



Rezept direkt
auf dem
Smartphone
oder Tablet
anschauen?



SO GEHT'S:

1. Den Backofen auf 175 °C vorheizen und in einem breiten Topf Wasser zum Kochen bringen, dann Salz hinzugeben. Zusätzlich eine Schüssel mit eiskaltem Wasser bereitstellen.
2. Die Champignons schälen und vierteln und die holzigen Spargelenden abschneiden, den Rucola waschen und ein paar Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden.
3. In einer ausreichend großen Pfanne, die auch in den Backofen gestellt werden kann (alternativ einem Bräter), das Butterschmalz erhitzen.
4. Das Schweinefilet am Stück pfeffern und etwas salzen, in der Pfanne von allen Seiten ca. 2 Min anbraten und anschließend für ca. 15 Min in den Backofen geben.
5. Den Spargel in dem gesalzenen Wasser ca. 2 Min vorkochen, herausnehmen, in dem kalten Wasser blanchieren, abtropfen lassen und in einer weiteren Pfanne mit einem EL Olivenöl bei mittlerer Hitze weitergaren.
6. Nach ca. 3 Min die Champignons dazu geben und die Temperatur erhöhen. Nach weiteren 3 Min die Pfanne vom Herd nehmen, alles salzen, pfeffern und beiseitestellen.
7. Rucola auf Tellern anrichten und die Erdbeerscheiben drumherum auslegen.
8. Jetzt zur Vinaigrette:
Olivenöl, Balsamicoessig, geschälte Knoblauchzehe, etwas Saft einer Zitrone, Senf, Salz und Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker und 1-2 Erdbeeren (ohne Blätter) – alles mit dem Zauberstab vermischen.
9. Das Schweinefilet nach der Garzeit in Alupapier etwas ruhen lassen, in Scheiben tranchieren und auf dem Salat anrichten, den Spargel dazu geben, den Parmesan darüber hobeln und die Vinaigrette darauf verteilen.

