



Gebrautener Spargel mit Schweinefilet



2 Personen



2 Stunden



ZUTATEN

- ZUTATEN
- 500 g grüner Spargel
- 1 Schweinefilet – fertig pariert
- 1 Bund Radieschen – geviertelt
- 2 EL Olivenöl (z.B. Wajos EVOO Olivenöl)
- 1 Hand-voll gemischte Kräuter
(z. B. Bärlauch, junger Löwenzahn und Brennnesseln)
- 2 Frühlingszwiebeln – in Ringe geschnitten
- 2 TL Café de Paris Dip – mit Wasser angerührt
- 2 EL Pinienkerne (oder Sonnenblumenkerne) – ohne Öl
- Salz
- Pfeffer
- Mayonnaise
- Joghurt

ZUBEREITUNG

- Zuerst den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden.
- Dann von den Radieschen die Blätter abzupfen und zusammen mit den Kräutern grob hacken.
- Danach das Schweinefilet in einer Pfanne mit Öl im Ganzen rundherum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 150° C für 10 Minuten nachgaren (Zeit kann nach Dicke des Filets variieren).
- Nun das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Spargel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 3 Minuten braten.
- Danach Radieschenviertel und Zwiebelringe dazugeben und 2 bis 3 Minuten weiterbraten, bis der Spargel bissfest ist.
- Zuletzt den mit Mayonnaise und Joghurt angerührten Café de Paris Dip sowie die Kräuter einrühren, alles salzen und pfeffern und mit den Pinienkernen bestreut servieren.