

Haus Wiesengrund
Höfstraße 3, 59969 Hallenberg-Braunshausen
Tel. 02984/560 www.wiesengrund.net



Rezept des Monats Mai 2011

Schweinefilet mit gebratenem grünem Spargel

Für 4 Personen

800g Schweinefilet
600g frischer grüner Spargel
1 kl. Bund Zwiebellauch, 1 rote Paprika, ½ Knoblauchzehe
1 Limone, 1 Stange frischer weißer Spargel
1 EL Aceto Balsamico, etwas Olivenöl, Parmesan am Stück
Meersalz, schwarzer Pfeffer, Zucker

Schweinefilet in 8 dünne Scheiben schneiden, evtl. leicht plattieren, mit Meersalz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen

Grünen Spargel in ca. 3 cm lange Stücke schneiden, würzen mit Meersalz und Zucker, mit Limone marinieren, ziehen lassen.
Zwiebellauch, Knoblauch und etwas Paprika schneiden, rohen weißen Spargel mit Gemüsehobel in sehr feine Stücke hobeln
alles mit Olivenöl in heißer Pfanne ca. 2 Minuten scharf anbraten
würzen mit Balsamico,
Schweinefilet von beiden Seiten scharf anbraten bis das Fleisch in der Mitte noch leicht rosa ist, aus der Pfanne nehmen und abtupfen, mit dem Spargel stilvoll auf einem vorgewärmten Teller anrichten
zum Schluss etwas Parmesan über den Spargel hobeln

