



SCHWEINEFILET IM SPECKMANTEL AUF LAUWARMEN SPARGELSATAT



Zubereitungszeit: ca. 65 min



Schwierigkeit: mittel

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Hand voll Basilikum
- 2 EL weiche Butter
- 20 g Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer
- 1 Schweinefilet ca. 750 g
- 5 EL Pflanzenöl
- 125 ml Fleischbrühe
- 150 g Montenauer Schinken
- Basilikumblätter zum Garnieren

Für den Spargelsalat:

- 1 rote Zwiebel
- 1 kg grüner Spargel
- 100 g Cocktailtomaten
- 3 EL Pinienkerne
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer (aus der Mühle)
- 2 EL Honig
- 100 ml Gemüsefond
- 50 ml Aceto Balsamico
- 50 g Parmesan
- Bratensatz vom Schweinefilet



SCHWEINEFILET IM SPECKMANTEL AUF LAUWARMEN SPARGELSATAT



Zubereitungszeit: ca. 65 min



Schwierigkeit: mittel

ZUBEREITUNG

Schweinefilet

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Das Basilikum abbrausen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit dem Basilikum, der Butter und den Semmelbrösel verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Ofen auf 160°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen, parieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Schweinefilet von allen Seiten scharf anbraten. Herausnehmen und zur Seite legen. Den Bratensatz mit der Brühe ablöschen und 5 Minuten einkochen lassen.

Den Schinken nebeneinander in der Länge des Schweinefilets auslegen und mit der Basilikumpaste bestreichen. Das Schweinefilet darauf legen und einrollen. Mit den Schinkenenden nach unten in den Bräter legen und im Ofen ca. 30 Minuten backen.

Während das Schweinefilet im Ofen ist, den Spargelsalat zubereiten:

Zwiebel abziehen, fein würfeln. Spargel waschen, putzen, harte Enden abschneiden. Stangen schräg in 4-5 cm lange Stücke schneiden. Cocktailtomaten waschen, halbieren.

Pinienkerne in Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, herausnehmen. Zwiebel in 2 El Olivenöl glasig anschwitzen, Spargel zugeben, bei großer Hitze 4-5 Min. unter wenden braten, mit Salz, Pfeffer würzen, Honig darüberträufeln, Spargel leicht karamellisieren lassen, herausnehmen.



SCHWEINEFILET IM SPECKMANTEL AUF LAUWARMEN SPARGELSATAT



Zubereitungszeit: ca. 65 min



Schwierigkeit: mittel

ZUBEREITUNG

Für das Dressing:

Bratensatz mit Gemüsefond, Balsamessig unter Rühren aufkochen, um ca. einreduzieren lassen. Mit restlichem Olivenöl (1 El) verrühren und mit Salz, Pfeffer würzen.

Spargel mit Salat, Cocktailtomaten in einer flachen Schale anrichten, die noch warme Marinade darüberträufeln. Spargelsalat mit Pinienkernen und frisch gehobeltem Parmesan bestreuen.

Schweinefilet herausnehmen, in Portionen schneiden und nach Belieben mit Basilikum garnieren und auf den lauwarmen Spargelsalat legen.

Guten Appetit!