

— Filet-Spargel-Pfanne



Perfekt dazu passte heute das zarte Schweinefilet und eine cremige Soße mit einer frischen Zitronennote . Abgerundet mit Petersilie und Parmesan war das Gericht einfach köstlich.

Zutaten (2 Portionen)

- 1 kg weisser Spargel
- 500 g Schweinefilet
- Salz, Paprikapulver
- 1 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 100 ml Kochsahne 7%
- 100 g Creme fraiche leicht
- 150 ml Brühe
- 1 Zitrone
- Pfeffer
- 1/2 Bund frische Petersilie
- 1 1/2 TL Dijonsenf
- 50g Parmesan

Zubereitung

1. Spargel schälen, schräg in je 4 Stücke schneiden und 10 bis 15 Minuten garen.
2. Filet in 2cm dicke Medaillons schneiden, mit Salz und Paprika würzen und im Öl rundum anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Die Zwiebel fein würfeln und im Bratensatz anbraten. Den

Spargel dazu geben und ebenso kurz anbraten. Creme fraiche, Sahne und Brühe vermengen und in die Pfanne geben. Die Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Beides in die Soße einrühren. Mit Pfeffer würzen. 5-7 Minuten leicht köcheln lassen.

3. Die Medaillons zur Pfanne geben und 2-3 Minuten weiter köcheln.

4. Soße mit Senf und gehackter Petersilie würzen und den Parmesan darüber hobeln.

lowcarb

From:

<https://recipes.beckesch.it/> - **Rezeptesammlung von Helene und Ralf Beckesch**

Permanent link:

<https://recipes.beckesch.it/rezepte/filet-spargel-pfanne>

Last update: **2026/03/31 16:29**

