



Weißes Spargelragout mit gebratenen Schweinefilemedaillons und selbstgemachten Kartoffelpüree



Informationen:

2 Personen ✂ 4,90 € pro Person ✂ 45 Minuten ✂ Weißwein & Mineralwasser

Nährwerte pro 100 g:

Kcal: 90 ✂ KJ: 375 ✂ Fett: 4,7 g ✂ KH: 5,4 g (Zucker 1,8 g) ✂ Eiweiß: 5,8 g

Alle Nährwerte sind Zirka Werte und ohne Gewähr!



Zutaten für das Spargelragout:

- X 1 EL Butter
- X 1 kleine Zwiebel
- X 500 g weißer Spargel
- X 1 TL Mehl
- X 1 TL Zucker
- X 100 ml Wasser
- X 100 ml Milch
- X 100 ml Schlagsahne
- X ½ Bio Zitrone (unbehandelt)
- X Salz & Pfeffer (aus der Mühle)
- X 2-3 Stangen Lauchzwiebeln

Zutaten für das Kartoffelpüree:

- X 500 g geschälte mehlig kochende Kartoffeln
- X 20 g Butter
- X 125 ml Milch
- X ½ TL Salz
- X Etwas geriebener Muskat

Zutaten für das Schweinefilet:

- X 1 Päckchen Schweinefilet aus dem Kühlregal
- X Etwas Öl zum Braten
- X Salz & Pfeffer (aus der Mühle) oder Gewürzmischung



Vorbereitungen:

- ✂ Die Kartoffeln schälen.
- ✂ Den Spargel schälen und großzügig die holzigen Enden abschneiden.
- ✂ Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
- ✂ Die Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden.
- ✂ Das Schweinefilet aus der Packung nehmen, abwaschen und abtrocknen.

Das Kartoffelpüree:

- ✂ Die geschälten Kartoffeln so lange im Salzwasser kochen, bis diese weich sind (rund 20 Minuten).
- ✂ Die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen.
- ✂ Während des Ausdampfens einen neuen Topf auf dem Herd und die Milch mit der Butter kurz aufkochen. Dann das Salz und etwas frischgeriebenen Muskat in die heiße Milch geben.
- ✂ Jetzt die gekochten Kartoffeln in die heiße Milch durch eine Presse in den Topf pressen.
- ✂ Alles mit einem Schneebesen verrühren.
- ✂ Mit Salz und Muskat abschmecken.
- ✂ Vor Herd nehmen und abdecken bis es benötigt wird.

Das Spargelragout:

- ✂ Die Spargelstangen schräg in 2-3 cm lange Stücke schneiden.
- ✂ Die Butter in einem Topf bei nur fast hoher Temperatur zerlaufen lassen und Zwiebel dann rund 2 Minuten lang glasig dünsten.
- ✂ Die Spargelstücke, etwas Salz und den Zucker dazugeben und weitere 2 Minuten mitdünsten.
- ✂ Den Spargel mit dem Mehl bestäuben und weitere 2 Minuten weiterdünsten.
- ✂ Das Wasser in den Topf geben. Nun alles aufkochen und den Spargel rund 4 Minuten köcheln lassen.



- X Dann die Hitze auf mittlere Temperatur stellen und die Milch und die Sahne dazugeben.
- X Das Spargelragout rund 4 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen und gelegentlich Umrühren. Achtung, nicht anbrennen und überkochen lassen.
- X Mit Salz, Pfeffer (aus der Mühle) abgeriebener Zitronenschale und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.
- X Das Ragout vom Herdnehmen, die Lauchzwiebelringe dazugeben, abdecken und warmhalten. Während diesem Vorgang zieht der Spargel noch etwas nach.

Die Schweinefilet Medaillons:

- X Aus dem Schweinefilet mehrere kleine Medaillons schneiden.
- X Diese etwas zusammendrücken und mit Salz und Pfeffer würzen.
- X Das Öl in einer passenden Pfanne erhitzen. Die Schweinefilets von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten.
- X Dann die Temperatur runterdrehen und die Schweinefilet Medaillons fertig braten.



Guten Appetit !!!