

Rezept

Schnelles Schweinefilet mit grünem Spargelsalat

Ein Rezept von Schnelles Schweinefilet mit grünem Spargelsalat, am 13.06.2026

Zutaten

500 g grüner Spargel	Salz
1 EL Pinienkerne	80 g Kirschtomaten
1 Bio-Zitrone	1 frische rote Chilischote
300 g Schweinefilet	1 Zweig Rosmarin
1 EL Butterschmalz	Pfeffer
50 ml trockener Weißwein (z. B. Riesling; ersatzweise Fleischbrühe)	80 g Crème fraîche
1 EL Butter	1 EL eingelegte grüne Pfefferkörner

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, putzen und eventuell im unteren Drittel schälen. Die Spargelstangen in kochendem Salzwasser bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. zugedeckt bissfest garen. Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten und herausnehmen.
2. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Die Schale abreiben, den Saft auspressen. Die Chilischote halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Spargel in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Je nach Länge dritteln oder halbieren.
3. Das Filet in ca. 2 cm dicke Medaillons schneiden. Den Rosmarin waschen und trocken tupfen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Medaillons darin mit dem Rosmarin je 2-3 Min. pro Seite bei mittlerer bis starker Hitze hellbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und zugedeckt beiseitestellen. Etwas Butterschmalz abschöpfen. Den Bratensatz mit Wein ablöschen, kurz aufkochen, Crème fraîche und die Pfefferkörner einrühren. Die Sauce mit Salz abschmecken.
4. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, Zitronenschale und Chilischote hinzufügen und den Spargel und die Tomaten darin schwenken, bis sie leicht erwärmt sind. Pinienkerne dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Auf zwei Tellern die Medaillons mit der Sauce anrichten und daneben den Salat arrangieren.