

Spargelplatte mit Schweinemedallions

Spargel-Gerichte » Spargel & Schwein

Zutaten (4 Personen)

- » 1,5kg Spargel (weiß)
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Prise Zucker
- » 450g Mandelbällchen
- » 100g Champignons
- » 1 kl. Zwiebel(n)
- » 450g Schweinefilet
- » 3EL Öl
- » 250ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 50g Schlagsahne
- » 1EL dunkler Soßenbinder
- » 1 Pk. Fix für Sauce Hollandaise
- » 125g Butter/Margarine
- » 50ml Orangensaft
- » 1/4 Bd. Petersilie

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

über 20€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

Vorbereitung:

- Spargel schälen, holzige Enden abschneiden
- Champignons in Scheiben schneiden
- Zwiebel fein würfeln
- Schweinefilet in 8 Medallions schneiden
- Petersilie hacken
- Butter würfeln

Fertigstellung:

- Mandelbällchen im vorgeheizten Ofen bei 175°C 20min backen
- Salzwasser mit 1 Prise Zucker aufkochen
- Spargel 18min garen
- Spargel aus dem Garwasser nehmen, warm stellen
- 8539;l Spargelwasser abmessen und erwärmen
- Hollandaise einrühren, aufkochen
- Butterwürfel einrühren
- Orangensaft zufügen
- Öl erhitzen
- Fleisch von jeder Seite 2min braten
- mit Salz und Pfeffer würzen, warm stellen
- Champignons und Zwiebeln im Fett anbraten
- Brühe und Sahne zugießen, aufkochen lassen
- mit Soßenbinder binden
- mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken
- mit Petersilie bestreuen

Nährwerte: 800kcal/E39g/F53g/KH43g pro Portion

angelegt am: 27.08.2002

Rezept-Nr: 76

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke