

Schweinefleisch an gebratenem Spargel auf Rucola



Zutaten (2 Personen):

- 500 g Schweinefilet
- 100 g Bacon (12 Scheiben)
- 80 g Rucola
- 750g Spargel (weiss)
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Butter
- 1 TL Thymian (getrocknet)
- 1 TL Salz
- 1 Prise Zucker

Sauce:

- 2 Frühlingszwiebel
- 250g Sahne
- 2 TL Senf
- 1 TL Butter
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Spargelstangen mit Hilfe eines Sparschälers schälen, das unterste Drittel abschneiden und den Spargel in etwa daumenlange Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trocknen und in kleine Ringe schneiden. Den Rucola waschen und trocken schütteln. Beides zur Seite stellen.

Schweinefilet waschen sowie trocken tupfen und in 6 etwa gleich große Stücke schneiden. Jedes Fleischstück mit 2 Scheiben Bacon umwickeln und mit einem Zahnstocher fixieren. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen.

Ein Rezept von www.SCHMAUSE-blog.de

Die Schweinefiletstücke in das heiße Öl geben, mit dem Thymian bestreuen und darin von beiden Seiten je etwa 4 Minuten anbraten.

Dann die Zahnstocher entfernen und das Fleisch rundherum nochmals der Baconseite braten bis der Bacon schön kross ist. Die Schweinefiletstücke dann aus der Pfanne herausnehmen, in Alufolie wickeln und ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Spargel zubereiten. Hierzu Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Salz sowie Zucker hineingeben. Dann die Spargelstücke zufügen, etwa 6 Minuten kochen lassen und im Anschluss abgießen.

Jetzt 1 TL Butter in das in der Pfanne zurück gebliebene Bratfett geben und darin bei mittlerer Hitze schmelzen. Die vorgekochten Spargelstücke in die Pfanne geben und darin etwa 3 Minuten unter Schwenken anbraten bis sie eine goldgelbe Farbe angenommen haben.

1 TL Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen, die Frühlingszwiebelringe zugeben und darin andünsten. Sahne mit Senf hineingeben, alles aufkochen, kurz köcheln lassen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Auf Tellern den Rucola zu einem Bett anrichten. Die gebratenen Spargelstücke darauf verteilen. Auf die andere Tellerseite die Sauce geben, darauf die Schweinefiletstücke anrichten, mit Thymian bestreuen und servieren.

Tipp:

Mit frischem Thymian wird es noch aromatischer. Je 2 Zweige frischen Thymian einfach mit dem Bacon um das Schweinefilet wickeln und mit anbraten.