

SCHWEINEMEDAILLONS MIT GRÜNEM SPARGEL IM SPECKBAND

SCHWEINEMEDAILLONS MIT GRÜNEM SPARGEL IM SPECKBAND

Grüner oder weißer Spargel, die Entscheidung fällt mir manchmal schwer – wichtig ist mir eigentlich nur, dass er nicht um die halbe Welt geflogen ist und der Rest ergibt sich dann während der Planung für das Abendessen. Und auch wenn ich gerne Koteletts mit weißem Spargel kombiniere hat diesmal ganz klar der grüne Spargel gesiegt – also gab es Schweinemedallions mit grünem Spargel im Speckband und dazu kleine, gebackene Kartoffeln – einfach und gut!



© katha-kocht!

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

250g Schweinefilet

etwas Olivenöl

Pfeffer & Salz

1 Knoblauchzehe

1 Zweig Rosmarin

250g grüner Spargel

3-4 Scheiben Bacon

150g Kartoffeln – hier Drillinge

1 Zwiebel

etwas Butter + Salz

ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kartoffeln waschen und halbieren, die Zwiebel schälen und vierteln. Alles zusammen auf das Backblech geben, mit Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer und Salz würzen. Gut mischen und für ca. 40 Minuten in den Ofen schieben.

Das Schweinefilet aus dem Kühlschrank nehmen.

Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und jeweils drei Spargelstangen in eine halbe Scheibe Bacon wickeln. Die Spargelpäckchen nach 20 Minuten mit auf das Kartoffelblech legen, mit Pfeffer und Salz würzen und im Ofen backen bis der Bacon knusprig ist.

Vom Schweinefilet die Sehnen (Silberhaut) entfernen und das Filet in Medaillons schneiden. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die Knoblauchzehe schälen und andrücken und zusammen mit dem Rosmarin hinein geben. Die Schweinemedallions von beiden Seiten scharf anbraten und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Hitze reduzieren (hier Stufe 6 von 14) und die Medaillons fertig garen.

Die Butter mit einer Prise Salz vermengen.

Die fertigen Kartoffeln und die Spargel-Bacon Päckchen aus dem Ofen holen und zusammen mit den Schweinemedallions und der gesalzenen Butter anrichten.

Die Schweinemedallions mit grünem Spargel im Speckband sofort servieren.



© katha-kocht!

Guten Appetit!

