



Schweinefilet mit Bärlauch Kruste auf Spargel - Morchel - Gemüse

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Saisonal, edel, leicht und chic

Zutaten

- 600 g langes Schweinefilet
- 50 g Bärlauch Blätter
- 100 g warme Butter
- 4 El gutes Olivenöl
- 80 g geriebenes Toastbrot ohne Rinde
- Salz, Pfeffer
- 800 g weißer Spargel, geschält
- 60 g getrocknete, gleichmäßig große Spitzmorcheln
- 1 Prise Zucker
- 1 - 2 fein geschnittene Schalotten
- 50 g Butter
- 2 Tl Mehl
- Saft einer ½ Zitrone
- 1 Gläschen brauner Kalbsfond aus dem Supermarkt
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitungsart

Schritt1

Vorgehensweise in folgenden Schritten.

Schritt2

Die Vorbereitungen:

Schritt3

Die Spitzmorcheln 6 - 8 min. in kaltem Wasser einweichen, bedecken; den Spargel herkömmlich schälen.

Schritt4

Die Bärlauch Kruste:

Schritt5

Die Bärlauchblätter grob hacken und mit dem Olivenöl im Mixer oder mit dem Zauberstab pürieren. Mit der warmen Butter vermengen, salzen, pfeffern und das geriebene Brot untermischen.

Schritt6

Die Masse in einen Gefrierbeutel geben und 3 cm gleichmäßig dick ausrollen, kurz in Gefrierfach legen.

Schritt7

Das Schweinefilet:

Schritt8

Das Schweinefilet parieren, von ev. Häutchen befreien und im unteren Viertel zur Hälfte einschneiden, überklappen, ev. mit Küchengarn binden.

Schritt9

(Kleiner Köche Trick, ermöglicht ein exakt, gleichmäßiges Braten, garen)

Schritt10

Das Fleisch salzen, pfeffern und in heißem Öl rundherum anbraten,

Schritt11

bei 150° C ,für ca. 15 min. ins Backrohr schieben.

Schritt12

Danach mit der Bärlauch Kruste belegen, die sich exakt zuschneiden lässt und für weitere 3 - 4 min. unter den Heizschlangen gratinieren.

Schritt13

Das Spargel - Morchel - Gemüse:

Schritt14

Die Spargelschalen zunächst in wenig kochendes Salzwasser mit einer Prise Zucker geben, 5 - 6 min. auskochen.

Schritt15

Abgießen und erst jetzt den geschälten Spargel ca. 12 min. „bissfest“ garen.

Schritt16

Heraus nehmen und in 3 - 4 cm lange Stücke schneiden.

Schritt17

Das Spargelwasser in der Zwischenzeit etwas reduzieren lassen.

Schritt18

Die Schalottenwürfel in der Butter glasig anschwitzen und 2 Tl Mehl verrühren, zurückziehen.

Schritt19

Zunächst mit ca. 300 ml reduziertem Spargelwasser aufgießen, glatt rühren, 5 - 6 min. leise köcheln lassen.

Schritt20

Ninmehr die Sahne dazu geben, salzen, pfeffern und mit etwas Muskatnuss würzen.

Schritt21

Die gut ausgedrückten Morcheln 4 - 5 min. leise mitkochen lassen. (Das Einweichwasser wird noch gebraucht)

Schritt22

Erst jetzt die Spargelstücke dazu geben.

Schritt23

Das Morchelwasser mit dem Kalbsfond etwas reduzieren lassen, recht kurz halten.

Schritt24

Anrichtevorschlag:

Schritt25

Das Spargel - Morchel - Gemüse auf vorgewärmten Tellern verteilen, das Filet in Scheiben darauf anrichten.

Schritt26

Die reduzierte Kalbs - Morchelsoße um das Gemüse geben.

Schritt27

Dazu reiche ich ganz herkömmlich, gebutterte Pell - Kartoffelchen (Drillinge) mit Petersilie.

Rezeptart: Schweinefleisch **Tags:** edel, saisonal

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schweinefilet-mit-baerlauch-kruste-auf-spargel-morchel-gemuese/>