



Spargelpasta mit Bärlauch und gekräutertem Schweinefilet

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Saisonal, mit vielen frischen Kräutern, Einfaches nur gut gemacht

Zutaten

- Für die Spargelpasta:
- 200 g Bandnudeln
- 400 g weißer Spargel
- 6 - 8 Bärlauch Blätter in Streifen geschnitten
- 1 Tl rote Peperoni, fein gewürfelt
- 1 El Butter
- 1 El Olivenöl
- Etwas Zitronensaft und Abrieb
- Salz, 1 Prise Zucker, weißer Pfeffer aus der Mühle
- Für das gekräuterte Schweinefilet:
- 600 g Schweinefilet, geputzt, pariert
- Frische Kräuter, gehackt wie: Petersilie, Schnittlauch, Zitronenmelisse, Thymian, Minze etc.
- Etwas Zitronenabrieb
- 2 El Senf
- 2 EL Parmesan gerieben
- 60 g Weißbrotbrösel
- Etwas Pflanzenöl
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Der Kräutermantel:

Schritt2

Die gehackten Kräutern, etwas Zitronenabrieb, den Weißbrotbröseln und dem Parmesan mischen.

Schritt3

Die Spargelpasta:

Schritt4

Die Pasta in Salzwasser "bissfest" abkochen, abgießen.

Schritt5

Den Spargel, waschen, vorsichtshalber im unteren Drittel schälen und mit einem Gemüsehobel, der Aufschnittmaschine, oder eben mit dem Messer in der Länge in dünne Scheiben schneiden.

Schritt6

Die Butter in einer ausreichend großen Bratpfanne erhitzen und zunächst den Spargel und die Peperoni Würfelchen und etwas Zitronenabrieb für ca. 2 min. anschwitzen.

Schritt7

Die trocken gelaufene Pasta dazugeben, schwenken, salzen, pfeffern.(Alles ev. in 2 Durchgängen)

Schritt8

Kurz vor dem Servieren die Bärlauch Streifen unterheben.

Schritt9

Das gekräuterte Schweinefilet:

Schritt10

Die Schweinefilets mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Pflanzenöl von allen Seiten anbraten.

Schritt11

Heraus nehmen und etwas abkühlen lassen und rundherum mit dem Senf einstreichen. In der Kräutermasse wälzen, etwas andrücken.

Schritt12

Auf das flache Backblech legen und für ca. 10 - 12 min. in den auf 180° C vorgeheizten Backofen schieben.

Schritt13

Rosa, saftig halten, nicht übergaren, prüfen und unter Silberfolie etwas "ausruhen" lassen.

Schritt14

Anrichtevorschlag:

Schritt15

Danach mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden und auf den Spargelnudeln anrichten.

Rezeptart: Schweinefleisch **Tags:** einfach, kräutermantel, schweinefilet, spargel, Spargelpasta, spargelzeit

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/spargelpasta-mit-baerlauch-und-gekraeutertem-schweinefilet/>