



Knuspriger Schweinefiletbraten mit buntem, gebratenem Spargel



- **Gang:** Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Spargel passt zu vielerlei Gerichten – Wir haben ein tolles Rezept für saftig-knusprigen **Schweinefiletbraten mit buntem, gebratenem Spargel**.

Das beste Stück vom Schwein ist das Schweinefilet – und das will richtig gebraten werden. Es braucht eine sensible Behandlung während der Zubereitung, damit es nicht austrocknet. Dieses Gekonntgekocht „**Expressrezept**“ ist im Handumdrehen zubereitet. Dabei büßt es in keinster Weise an Raffinesse ein.

Serviert mit **buntem, gebratenem Spargel**, wird lecker-leicht der Frühling begrüßt und das Gericht passt auch hervorragend in ein leichtes Frühlingsmenü. Gerade die Kombination aus weißem, feinen Spargel und dem etwas herberen, grünen Spargel passt wunderbar zum Schweinefilet. Einfach Lecker!

Zutaten

- 2 große Schweinefilets, ca. 700 g, küchenfertig pariert
- 2 ganze Eier mit 2 El Milch verquirlt
- Etwas Mehl
- 40 g - 50 g Semmelbrösel
- 300 g weißer Spargel, herkömmlich geschält, gekappt
- 300 g grüner Spargel. Ev. im unteren Drittel geschält, gekappt
- 2 - 3 reife Freilandtomaten ohne Blüte, gebrüht, abgezogen, entkernt, grob gewürfelt
- 2 El gehackte Petersilie
- 2 El Butterschmalz
- 1 ½ El Butter
- 1 kleine Prise Zucker, 1 Strich Muskatnuss, Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Schweinefilets auslegen und die dünne Spitze 1 cm tief einschneiden, überklappen und mit Küchengarn binden - So kann man es gleichmäßiger braten. Die Schweinefilets salzen, pfeffern und in Mehl wälzen. Durch das verquirlte Ei ziehen und in die Semmelbrösel drücken, etwas abklopfen.

Schritt2

Die Schweinefilets dann einer großen Stielpfanne rundherum in Butterschmalz goldgelb braten und auf das flache Backblech legen. Für 12 - 15 min. bei 160 ° C sanft weiter rosa -saftig braten.

Schritt3

In der Zwischenzeit beide Spargelsorten schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Stielpfanne mit heißer Butter 5 - 6 min. bei mittlerer Hitze braten. Salzen, pfeffern und mit Muskatnuss würzen, dann die Tomaten Concassée (geschmolzenen Tomaten) und die Petersilie unterschwenken.

Schritt4

Das Schweinefilets prüfen und bei geöffneter Backofentür etwas „ausruhen“ lassen. Mit einem scharfen Sägemesser in Scheiben schneiden und auf dem Spargelgemüse anrichten.

Sauce zu "knusprigem Schweinebraten mit buntem, gebratenem Spargel

Sind Sie auf der Suche nach einer zusätzlichen Sauce, die Sie zum leckeren Schweinebraten und dem Spargel reichen können? Hier ein paar Ideen, selbstverständlich auch die Klassiker:

- Klassische Sauce Hollandaise
- Edle Trüffel-Hollandaise
- Feine Sauce Bernaise
- Fruchtige Pflaumen-Senf Sauce

- Aromatische Rotwein-Schalotten-Jus

Entdecken Sie raffinierte, schnelle, klassische und ausgefallene Rezepte bei GekonntGekocht.de und lassen Sie sich inspirieren – Viel Spaß beim Kochen!

Rezeptart: Deutsche Küche, Fleischgerichte, Gefüllte Kuchen, Schnelle Rezepte, Schweinefleisch

Tags: saisonal, schweinefilet, spargel, unkompliziert

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (Kcal)432
- KH (g)65
- Eiweiß (g)47
- Fett (g)19
- Ballast (g)3,7

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schweinefiletbraten-mit-spargel/>