

Medaillons auf zartem Spargelragout



Zutaten (für 4 Portionen)

Für das Ragout

- 750 g weißer Spargel
- 750 g grüner Spargel
- Salz
- 200 ml Sahne
- 1 TL Speisestärke
- 1 Bund Schnittlauch
- Abrieb von 1 Zitrone
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für das Fleisch

- 720 g Schweinefilet (oder Pute)
- 50 g Butter
- 20 g Thymian
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Salz

Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 95 kcal
- 6 g Eiweiß
- 6 g Fett
- 4 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 45 Minuten

Zubereitung

1. Für das Ragout den weißen Spargel schälen und von beiden Sorten die Spargelenden entfernen. Die Schalen und Abschnitte des weißen Spargels mit 500 ml kaltem Wasser aufgießen und aufkochen lassen. Nach dem Aufkochen den Spargelfond 11 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Schalen und Abschnitte mit einer Schaumkelle entfernen.
2. Backofen auf 140 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Für die Medaillons eine Pfanne heiß werden lassen. Die Filets trocken tupfen und mit Salz würzen. Nacheinander rundherum in der heißen Pfanne anbraten. Pfanne (mit Bratenrest) beiseitestellen. Filets auf ein Backblech setzen und im heißen Ofen ca. 20 Minuten garen, dabei nach 10 Minuten wenden. In Alufolie packen und bis zum Servieren ruhen lassen.
4. Währenddessen für das Ragout den Spargel in 1-1,5 cm große Stücke schneiden, dabei die Spargelköpfe ganz lassen oder halbieren.
5. Spargel in die benutzte Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Schwenken rösten. Wenn der Spargel Röstaromen angenommen hat, mit Salz würzen und mit 200 ml Spargelfond sowie Sahne ablöschen und aufkochen lassen.
6. Stärke mit etwas Wasser glattrühren und Ragout damit abbinden. Schnittlauch fein hacken und untermischen. Das Ragout mit Zitronenabrieb, Pfeffer und Salz abschmecken.
7. Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Schweinefilets mit Thymian dazugeben und nachbraten. In Medaillons schneiden und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Mit dem Spargelragout servieren.



REISER RÄT

Den Rest des Spargelfonds können Sie durch Zugabe von Sahne oder Milch als Spargel-suppe zur Vorspeise servieren. Mit Salz, Zucker und Zitronen-saft kräftig abschmecken.

