

# Nieß

Für Genießer

## SCHWEINEFILET

mit Spargel und Pilzen  
in Sahnesauce

### Portion

- für 4 Personen
- Zubereitung: 20 Minuten
- Wartezeit: 20 Minuten

### Zutaten

- 4 Schweinefilets (à 200g)
- grüner Spargel (500g)
- weißer Spargel (750g)
- Champignons (300g)
- Zwiebel
- Öl (2 EL)
- klare Brühe (300ml)
- Schlagsahne (200g)
- Saucenbinder (2EL)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

### Zubereitung

1. Zuerst den Spargel schälen. Im Anschluss den Spargel wie gewohnt kochen. Wir empfehlen ihn mit Salz, etwas Zucker und Butter kurz aufzukochen. Danach die Hitze zu reduzieren und 12-15 Minuten ziehen lassen.
2. Nun das Öl in der Pfanne erhitzen. Wir legen die Schweinefilets in das heiße Öl und braten sie kräftig an. Dann würzen wir das Fleisch mit Salz und Pfeffer. Wenn es von außen leicht knusprig ist, nehmen wir es heraus und legen es zur Seite.
3. Im dritten Schritt schneiden wir die Zwiebeln und die Pilze. Wir nutzen das heiße Bratfett, um sie anzubraten. Haben die Zwiebeln eine goldene Farbe erhalten, gießen wir die Brühe hinzu. Nun legen wir die Filets auf die Pilze und lassen sie ca. 15-20 Minuten garen.
4. Als Nächstes Fleisch wieder heraus und warm stellen. Für die Sauce fügen wir nun der Brühe die Sahne und den Saucenbinder hinzu. Ständig rühren und aufkochen lassen. Am Ende die Sauce abschmecken.
5. Zuletzt schneiden wir die Schweinefilets in schöne Scheiben und servieren sie mit dem zarten Spargel und der leckeren Pilzsauce.  
Guten Appetit!