



Schweinefilet mit cremigem Spargelgemüse und Reis

Zeit gesamt
40minZubereitungszeit
40minSchwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Öl	3 EL
weißer Spargel	2 Bund
Butter	4 EL
Weißwein, trocken	200 ml
Schlagsahne	400 ml
Langkornreis	300 g
Petersilie, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf mit Deckel, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel,
Küchenpapier

1. Schweinefilet waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schweinefilet rundherum ca. 5 Min. goldbraun braten. Dann zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. weiterbraten, dabei mehrmals wenden.
2. Spargel waschen, schälen und Enden abschneiden. Spargel in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.
3. In einem Topf Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Spargel darin ca. 5 Min. anbraten. Mit Wein ablöschen, ca. 2 Min. einköcheln lassen, Sahne zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 12 Min. köcheln.
4. In einem Topf den Reis mit ca. 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend zugedeckt auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen.
5. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
6. Schweinefilet portionieren und Petersilie mit dem Reis vermengen. Beides mit Spargelrahm zusammen auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	774 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	30 g