Zartes Schweinefilet mit Champignons gefüllt an gebratenem Spargel

Zeit gesamt
3h

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Schwierig

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Champignons, weiß	200 g
Schalotten	2 St.
Thymian, frisch	20 g
Pinienkerne	15 g
Butter	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Sonnenblumenöl	2 EL
Weißwein, trocken	50 ml
Gemüsebrühe	30 ml
Schlagsahne	80 g
Zucker	
Bandnudeln	600 g
grüner Spargel	750 g

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, mittlere Pfanne, große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Schweinefilets zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Backofen auf 80 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Champignons ggf. putzen und fein hacken. Schalotten halbieren, schälen und fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.

2. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Pinienkerne darin ohne Fett ca. 2–3 Min. anrösten. Anschließend Pinienkerne auf einem Teller beiseitestellen. In der Pfanne 2 EL Butter auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Schalotten mit Champignons ca. 2–3 Min. anbraten. Thymianblättchen und Pinienkerne zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Schweinefilet waschen und trocken tupfen. Mit einem Kochlöffelstiel jeweils längs durchstechen und mit den Champignons füllen. In einer Pfanne 1 EL ÖL auf mittlerer Stufe erhitzen und das Schweinefilet. ca. 6 Min. rundherum anbraten.

4. Anschließend das mit den Champignons gefüllte Schweinfilet auf ein Backblech legen, Bratenthermometer nach Geräteanweisung in das Fleisch stecken und im vorgeheizten Backofen garen, bis das Thermometer eine Braten-Kerntemperatur zwischen 62 und 65 °C anzeigt (ca. 2 Std.). Die Ofentür dabei möglichst nicht öffnen. Pfanne nicht säubern.

5. Bratfett des Schweinefilets auf hoher Stufe erhitzen, mit Weißwein und Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 1–2 Min. einköcheln lassen. Mit Sahne verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

6. In einem großen Topf 4 l Salzwasser zugedeckt zum Kochen bringen und die Bandnudeln darin ca. 8–9 Min. bissfest garen.

7. Spargel waschen, schälen, Enden abschneiden und Stangen in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen und Spargel unter Wenden ca. 5–8 Min. braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

8. Schweinefilet vorsichtig aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und mit Nudeln, Spargel und Soße servieren.

Guten Appetit!

Tipps: Für das Niedrigtemperatur-Garen benötigt man zusätzlich zum Bratenthermometer noch ein weiteres zum Überprüfen der Backofentemperatur. Ist die Ofentemperatur zu niedrig, gart das Fleisch nicht ausreichend. Regle den Ofen daher am besten entsprechend der Thermometer-Anzeige.

Wer nicht über die nötigen Geräte verfügt, kann das Schweinefilet auch konventionell im Ofen garen. Dafür die beiden Filetstücke nach dem Anbraten in einer Auflaufform im heißen Ofen bei 180 °C ca. 35 Min. garen, dabei etwas Brühe mit in die Form geben und das Fleisch damit mehrmals übergießen, damit es nicht trocken wird.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	974 kcal
Kohlenhydrate	125 g
Eiweiß	57 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	24 g