



Schweinefilet mit Salbei, Spargel und Pellkartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

1 kg weißer Spargel
Salz – Zucker
120 g Butter
2 EL Zitronensaft
1 Bd. Salbei
4 EL Semmelbrösel
800 g Schweinefilet
2 EL Butterschmalz
Pfeffer
750 g kleine Kartoffeln

Zubereitung:

Spargel waschen, schälen die holzigen Enden abtrennen. 3 L Wasser mit je 2 TL Salz, Zucker, 20 g Butter und Zitronensaft zum Kochen bringen.

Spargel darin je nach Dicke 10-20 Minuten garen.

Kartoffeln gründlich bürsten und waschen, dann in Salzwasser ca. 25 – 30 Minuten (je nach Dicke) gar kochen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln im offenen Topf unter gelegentlichem Schütteln abdämpfen lassen.

Zum Pellen die Kartoffeln nun entweder etwas abkühlen lassen und dann pellen oder einzeln jeweils mit einer Pellkartoffel-Gabel aufpieksen und dann die Schale mit einem Küchenmesser abziehen. Dabei lediglich die Schale abziehen, nicht in die Kartoffel schneiden

Inzwischen die übrigen 100 g Butter schmelzen, den Salbei darin frittieren, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die Semmelbrösel in der heißen Butter schwenken, leicht salzen.

Schweinefilet abtupfen, evtl. vorhandene Häutchen und Sehnen entfernen.

In 12 Scheiben schneiden und in heißem Butterschmalz 2-3 Min. pro Seite braten. Salzen, pfeffern.

Mit abgetropftem Spargel, Bröselbutter, Pellkartoffeln und dem frittierten Salbei anrichten.

Infothek-Kräuter frittieren:

Knusprig ausgebacken, ergibt Salbei, aber auch Petersilie, eine raffinierte Garnitur. Dazu werden die Zweige einfach kalt abgebraust, mit Küchenkrepp trocken getupft und dann sekundenlang in siedendes Butterschmalz oder Öl getaucht. Dann kurz abtropfen lassen — fertig!

Bon appé tit!