

Saltim Bocca vom Schweinefilet in Zitronen -Weißwein Sauce mit Estragon-Tagliatelle und gebratenem Grünen Spargel

Für 2 Personen

Das braucht's:

300 g Schweinefilet vom Metzger
4 Scheiben Serrano Schinken oder Parma Schinken
4 Blatt Salbei
1 Zitrone
40 g Butter
100 ml. Weißwein
frischer Estragon
6 Cocktail Tomaten geviertelt
160 g Tagliatelle
Olivenöl
150 g grüner Spargel
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Das Schweinefilet in 4 Gleichmäßige Scheiben schneiden, und die einzelnen Medaillons Mit dem Fleischklopfer leicht plattieren.

Jetzt auf jeder Seite ein Salbei Blatt leicht andrücken, und dann das Medaillon mit jeweils einer Scheibe des Schinkens umwickeln, und dabei mit leichtem Druck andrücken.

in der Zwischen Zeit die Tagliatelle al dente kochen.

Den Spargel unter kalten Wässern gut waschen, und trocknen. jetzt den Spargel am unteren Ende großzügig abschneiden, und in dann im kochenden Salzwasser, hm...5-8 Minuten kochen. Am besten kurz testen, je nachdem wieviel „Biss“ der Spargel noch haben soll.

Das braten vom Fleisch.

Die Schweinefilets in einer Pfanne mit Olivenöl ca. 1-2 Minuten von jeder Seite kurz anbraten, und mit Pfeffermühle würzen.- Nein, kein Salz! Der Schinken ist salzig genug Jetzt, raus aus der Pfanne mit den Medaillons, Temperatur runterfahren, Butter einrühren, den Saft einer halben -bis ganzen Zitrone hinzugeben, und mit dem Weißwein ablöschen. Alles gut miteinander verrühren, und die Medaillons wieder hinzugeben, Bei kleinster Temperatur, so dass die Filets gerade noch warm bleiben, auf dem Herd stehen lassen. Zwischendurch immer mal wieder die Pfanne bewegen, oder auch die Filets wenden.

Je nach Geschmack und Konsistenz, noch etwas Butter hinzugeben. und langsam mit dem Zitronensaft, nicht das es zu sauer wird....

Jetzt: Herausforderung:

2 Pfannen mit etwas Olivenöl aufstellen.

Pfanne 1:

Den Spargel hineingeben, und leicht mit Pfeffer und Salz würzen und dabei so viel Temperatur geben, das der Spargel ein wenig Farbe bekommt und warm wird.

Tipp: wem das Hantieren mit den ganzen Pfannen zu stressig ist, einfach den Spargel schon vorher braten, und in dann im Ofen bei 80 c einfach reinstellen damit er warm bleibt.

Pfanne 2:

Olivenöl bei mittlerer Temperatur mit den Tagliatellen erhitzen, die Cocktail Tomaten hinzugeben sowie den klein gehackten Estragon. (Der Estragon ist relativ intensiv, also je nach Geschmack, etwas mehr oder weniger)
Mit Salz und Pfeffer würzen -e finito.

So, und jetzt gehts schon ans anrichten.

Die Medallions auf den Teller, und die Soße über die Filets träufeln, den Spargel dazu und die Tagliatelle, am schönsten, entweder mit einer Gabel, oder einer langen Pinzette aufdrehen....

(dafür braucht's ein bisschen Übung, aber gar nicht sooo schwer...)

Viel Spaß beim Rezept ...und freu mich natürlich über ein Feedback ...

Bleibt gesund

Grüße aus dem Küchen-Home Office Mirko