1A+1B Fleisch

Schweinefilet mit Champignons und grünem Spargel

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. ½ EL Butter in einer Pfanne erhitzen und das Schweinefilet auf beiden Seiten braun anbraten. Ca. 1-2 Minuten pro Seite. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf einem Teller anrichten und mit Pfeffer und Salz würzen. Mit Alufolie abdecken und 10 Minuten ruhen lassen. Nun die restliche Butter in der Pfanne erhitzen und die Spargeln 4 Minuten braten. Die Champignons hinzufügen und noch 4 Minuten mitbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen und zum Schweinefilet servieren.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Schweinefilet
- [ ] 100 g grüne Spargelspitzen, evtl. halbiert
- [ ] 200 g Champignons in Stücken
- [ ] 1 EL Butter
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**283 kcal**
Kohlenhydrate	**3 g**
Fett	**13 g**
Eiweiß	**33 g**