

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

SCHWEINEFILET IM KRÄUTERMANTEL

mit weißem Spargel und Penne alla carbonara



Dirk Luther



Spargel schälen Sie am besten vom Kopf zum Schnittende hin. Setzen Sie dazu 1–2 cm unterhalb des Kopfes an und schälen Sie zunächst dünn und zum Ende hin dicker. Stützen Sie den Spargel mit der Hand, das verhindert ein Abbrechen der Stange. Holzige Enden sollten Sie großzügig abschneiden. Weißer Spargel muss unbedingt geschält werden. Grüner nur, wenn er sehr dick ist und dann auch nur im unteren Drittel.



Spargel braucht einen großen Topf, der so mit Wasser gefüllt wird, dass die Köpfe noch herauschauen. So garen die Spargelstangen im Wasser und die zarteren Köpfe im Dampf. Wasser mit Salz, etwas Zucker und einem Teelöffel Butter zum Kochen bringen, Spargel hineingeben und 9–13 Minuten garen. Der Spargel sollte einen leichten Biss haben.



Frischer Spargel sollte so bald wie möglich gegessen werden. Man kann ihn aber auch zwei bis drei Tage in einem feuchten Tuch eingeschlagen im Kühlschrank aufbewahren.

Schweinefilet im Kräutermantel

mit weißem Spargel und Penne alla carbonara

ZUTATEN

SALSA VERDE

4 EL Schnittlauchröllchen
4 EL glatte Petersilie, fein geschnitten
2 Sardellenfilets, gehackt
Abrieb von 1 unbehandelten Zitrone
1 EL Kapern
1 Knoblauchzehe, geschält
150 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle
milder Weissig

SCHWEINEFILET

400 g Schweinefilet
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Olivenöl
1/2 Bd. glatte Petersilie
1/2 Bd. Kerbel
1 Estragonzweig
1 Thymianzweig

NUDELN

500 g Penne Rigate
4 Scheiben Bacon, fein gewürfelt
Olivenöl
4 Eigelb (von Bio-Eiern)

100 g Sahne
100 g frisch geriebener Parmesan
Abrieb von 1 unbehandelten Zitrone
Salz und Pfeffer aus der Mühle

STANGENSPPARGEL

500 g weißer Spargel
Salz, Zucker
20 g Butter
1 Stck. Weißbrot
1/2 Zitrone



★ PROFITIPP

Ein Stück Weißbrot im Topf saugt die Bitterstoffe auf und macht den Spargel milder. Angenehmen weißen Spargel erhält man, wenn man ein Stück Zitrone dazu gibt.



SALSA VERDE Schnittlauchröllchen, Petersilie, Sardellenfilets, Zitronenabrieb, Kapern, geschälte Knoblauchzehe und das Olivenöl miteinander vermengen. Die Knoblauchzehe wird im Ganzen dazugegeben, damit nur ein Hauch von Knoblauch zu schmecken ist. Erst kurz vor dem Anrichten die Salsa mit Salz, Pfeffer und Weissig abschmecken, so behält sie lange ihre grüne Farbe.

SCHWEINEFILET Das sauber parierte Schweinefilet mit Salz und Pfeffer aus der Mühle kräftig würzen und mit Olivenöl einreiben. Die Kräuter fein hacken und das Schweinefilet darin wälzen, sodass das Fleisch komplett mit den Kräutern ummantelt ist. Das Filet anschließend erst in Frischhaltefolie und dann in Alufolie fest einwickeln und im Wasserbad bei etwa 85°C 10–14 Minuten pochieren, danach 5 Minuten ruhen lassen. Die Kerntemperatur sollte 56°C nicht überschreiten.

NUDELN In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Penne nach Packungsanleitung al dente garen. Den Bacon in einer Pfanne mit etwas Olivenöl kross ausbraten. In einer Schüssel die Eigelbe mit der Sahne, der Hälfte des Parmesans und dem Zitronenabrieb mit einem Schneebesen gründlich verschlagen. Die Pasta abseihen, wobei Sie sicherheitshalber ein wenig Kochwasser auffangen sollten, und gleich wieder in den großen Topf füllen. Rasch die Eimischung daruntermengen und den Bacon hinzufügen. Durch die Hitze der Pasta gart das Eigelb so, dass es noch nicht stockt, sondern nur eindickt und zu einer wundervoll cremigen Sauce wird. Sollte das Ganze etwas zu trocken wirken, geben Sie etwas von dem aufgefangenen Nudelwasser zu. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.

SPARGEL (Beschreibung zur Zubereitung siehe linke Spalte)

Den gekochten Spargel im Anschluss schräg in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

ANRICHTEN Die Pasta auf einem großen Teller anrichten und den Spargel darauf verteilen. Das Schweinefilet aus den Folien nehmen, in gleichmäßige Scheiben schneiden und ebenfalls auf der Pasta anrichten. Mit etwas Salsa verde garnieren.



Schweinefilet