



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     |