



Wasabi-Schweinelende an Weißwein-Spargel-Spaghetti

Zutaten

- 50 g grüner Spargel
- 40 g Wasabi-Erdnüsse
- 100 g Tomaten, getrocknet in Öl
- 100 g Frischkäse
- 12 Stängel Petersilie
- 600 g Schweinefilet
- 4 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 250 g Spaghetti
- 200 g weißer Spargel
- 20 g Schalotten
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 50 g Zuckerschoten
- 1 rote Chilischote(n)
- 50 ml Weißwein
- 1 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 50 g Schlagsahne
- etwas Salz

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (150°C Umluft) vorheizen.
2. Spargel waschen, evtl. das untere Drittel schälen. Wasabi-Erdnüsse grob hacken. Tomaten in Öl abtropfen lassen und klein schneiden. Frischkäse mit Wasabi-Nüssen, Tomaten und 1/3 der gehackten Petersilie verühren.
3. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und wie einen Rollbraten aufschneiden. Die Frischkäsemasse auf die Innenseite streichen. Die Spargelstange in die Mitte legen, aufrollen und mit Rouladennadeln fixieren. Außen mit Salz würzen. In einem Bräter 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Schweinefilet rundherum darin anbraten. Im Backofen 35-45 Min. (je nach Fleischdicke) garen.
4. Für die Weißwein-Spargel-Spaghetti: Spaghetti nach Packungsanweisung kochen. Spargel waschen, schälen und schräg in Stücke schneiden. In ausreichend Salzwasser ca. 10 Min. garen. Abtropfen lassen.
5. Schalotten schälen und in Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen und durchpressen. Zuckerschoten putzen, waschen und halbieren. Chilischote waschen und in dünne Ringe schneiden.
6. In einer Pfanne 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Schalotte, Chili und Knoblauch darin andünsten. Spargel und Zuckerschoten zugeben und mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen. Sahne zugießen. Maggi Gemüse Brühe darin auflösen und 2 Min. offen einkochen lassen. Die Sauce mit den gekochten Spaghetti mischen. Das Schweinefilet schräg in dicke Scheiben schneiden und mit Spaghetti auf Tellern anrichten. Mit der restlichen gehackter

Petersilie garniert servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	70 g
Energie	704 kcal
Fett	23 g
Protein	53 g

⌚ 86 Minuten

⊕ 4 Portionen