



**Zeitaufwand:**  
Gesamtzeit: 30 Minuten



## Filet Mignon vom fränkischen Wildschwein

### Zutaten pro Person:

- etwa 250 g kleines Filet vom Wildschwein (der Hauptdarsteller)
- ein Paar frische Spargelstangen
- ein paar kleine Tomaten zu Deko
- ein Gemüserösti von vorgestern
- eine feingeschnittene halbe Zwiebel
- gehackten Knoblauch
- ein Glas Weißwein
- Olivenöl zum Braten
- Pfeffer, Salz, Paprika, Kreuzkümmel
- etwas Rosmarin
- ein Löffelchen Senf

### Zubereitung

- das Filet, falls notwendig, von der Silberhaut befreien
- mit ein wenig Olivenöl bestreichen, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel pudern und beiseite stellen
- den Spargel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden
- in einer flachen ausreichend großen Pfanne Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, bis sie Farbe gezogen haben
- den Spargel dazugeben und die Hitze reduzieren, etwas salzen, eine Prise Zucker schadet auch nicht
- langsam schmoren, nicht braten. Von Zeit zu Zeit einen Schluck Weißwein dazugeben  
Ich hatte hier einen fränkischen Sylvaner - ein lecker Tröpfchen aus der Würzburger Gegend
- wenn der Spargel fast gar ist zusammenschieben und in der gleichen Pfanne den vorbereiteten Rösti erwärmen
- in einer kleinen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen
- die Filetstückchen rundum anbraten
- beiseite Stellen und warmhalten
- ein paar dünne Scheiben Knoblauch in den Fond geben und mit dem gleichen Weißwein ablöschen
- reduzieren
- das Löffelchen Senf einrühren und abschmecken
- auf einem warmen Teller anrichten

**Guten Appetit**

Zurück zum Blog:  
[opaskitchen.blog](http://opaskitchen.blog)



Text und Bild  
© Reiner Rosenwald  
[www.opaskitchen.blog](http://www.opaskitchen.blog)  
[reiner.rosenwald@gmail.com](mailto:reiner.rosenwald@gmail.com)