



**SCHRÖDER'S BIO FLEISCH- UND WURSTWAREN**  
Seestern-Pauly-Str. 12 · 21493 Schwarzenbek  
Fon 04151 / 868 21 25 · Fax 04151 / 868 21 29  
info@bio-fleischer-laden.de · www.bio-fleischer-laden.de

SCHRÖDER'S BIO FLEISCH- UND WURSTWAREN · Seestern-Pauly-Str. 12 · 21493 Schwarzenbek

## **Schröder's Schweinefilet mit Spargel und Kräutersauce**

*Rezept für 4 Personen / Zubereitungszeit Filet: 5 bis 10 Minuten / Garzeit Filet: ca. 15 Minuten (plus 5 Minuten Ruhezeit)*

### Sie brauchen:

- 2 Pakete Schröder's Schweinefilet im Stück (je ca. 500 Gramm)
- 1 EL Schröder's Schmalz (aus dem Einwegglas je 160 Gramm)
- 25 Gramm Butter
- feines Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### Und so geht's:

1. Fleisch kalt abspülen und trocken tupfen.
2. Die Spitze der Filets jeweils etwa 2 cm weit einschlagen (siehe Fotos). Filets mit Küchengarn an Spitze und Kopf kompakt binden. So garen sie gleichmäßig.
3. Eine schwere ofenfeste Pfanne aufstellen und erhitzen.
4. Filets von allen Seiten salzen und pfeffern.
5. Schmalz in der heißen Pfanne schmelzen. Beide Filets von allen Seiten kräftig anbraten. Das dauert etwa 5 Minuten. Achten Sie darauf, dass die Pfanne nicht heiß zu wird.
6. Die Hitze reduzieren und Butter zugeben.
7. Filets in der Pfanne bei etwa 150 Grad Umluft 8 bis 12 Minuten in den Ofen stellen – je nach gewünschtem Gargrad des Fleisches. Nach der Hälfte der Garzeit die Filets mit dem Fett aus der Pfanne übergießen.
8. Filets aus dem Ofen nehmen und in der Pfanne etwa 5 Minuten ruhen lassen.
9. Filets aus dem Pfanne nehmen und auf ein Brett legen.

Ware nach Richtlinien des organisch-biologischen Landbaus hergestellt und entspricht grundsätzlich Bioland-Richtlinien.  
Artikel mit \* nach Biokreis-Richtlinien hergestellt. Artikel mit \*\* nach EU-ÖKO-VO hergestellt.  
KrSpk Lauenburg Ratzeburg · BIC NOLADE21RZB · IBAN DE14 2305 2750 0086 0330 32  
Code-Nr. ABCERT AG DE-ÖKO-006 · Betriebskontrollnummer D-SH-006-11213-B  
Inhaber: Katharina Schröder GmbH · Steuer-Nr. 22 294 32093 · AG Ratzeburg HRB 1466 · UST-Id DE209992248  
Geschäftsführer: Katharina Schröder · André Schröder



## SCHRÖDER'S BIO FLEISCH- UND WURSTWAREN

Seestern-Pauly-Str. 12 · 21493 Schwarzenbek  
Fon 04151 / 868 21 25 · Fax 04151 / 868 21 29  
info@bio-fleischer-laden.de · www.bio-fleischer-laden.de

SCHRÖDER'S BIO FLEISCH- UND WURSTWAREN · Seestern-Pauly-Str. 12 · 21493 Schwarzenbek

10. Mit einem scharfen Messer oder einer Schere die Schnur entfernen und die Filets gegen die Faser schräg in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Spargel und der Kräutersauce servieren.

Guten Appetit!

Ihr Schröder-Team

### Tipp:

• *Dazu passen am besten neue Kartoffeln. Wer will, kann sie pellen. Neue Kartoffeln schmecken aber auch sehr gut mit Schale. Vor allem, wenn man einen Teelöffel ganzen Kümmel zum Kochwasser gibt.*

## Kräutersauce

*Rezept für 4 Personen / Zubereitungszeit: 10 Minuten / Garzeit: 20 Minuten*

### Sie brauchen:

1 Glas Schröder's Hühnerbrühe (400 ml)  
30 Gramm Butter  
30 Gramm Mehl  
1 Schalotte  
100 ml Weißwein (trocken)  
1 Bund Estragon (etwa 15 Gramm)  
1 Bund Kerbel (etwa 15 Gramm)  
1 Bund Schnittlauch  
100 ml Sahne  
100 Gramm Crème fraîche  
feines Meersalz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Ware nach Richtlinien des organisch-biologischen Landbaus hergestellt und entspricht grundsätzlich Bioland-Richtlinien.  
Artikel mit \* nach Biokreis-Richtlinien hergestellt. Artikel mit \*\* nach EU-ÖKO-VO hergestellt.  
KrSpk Lauenburg Ratzeburg · BIC NOLADE21RZB · IBAN DE14 2305 2750 0086 0330 32  
Code-Nr. ABCERT AG DE-ÖKO-006 · Betriebskontrollnummer D-SH-006-11213-B  
Inhaber: Katharina Schröder GmbH · Steuer-Nr. 22 294 32093 · AG Ratzeburg HRB 1466 · UST-Id DE209992248  
Geschäftsführer: Katharina Schröder · André Schröder



## SCHRÖDER'S BIO FLEISCH- UND WURSTWAREN

Seestern-Pauly-Str. 12 · 21493 Schwarzenbek  
Fon 04151 / 868 21 25 · Fax 04151 / 868 21 29  
info@bio-fleischer-laden.de · www.bio-fleischer-laden.de

SCHRÖDER'S BIO FLEISCH- UND WURSTWAREN · Seestern-Pauly-Str. 12 · 21493 Schwarzenbek

### Und so geht's:

1. Schalotte schälen und würfeln.
2. Estragon und Kerbel waschen, zupfen und fein hacken. Die Stiele in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.
3. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Das geht mit einer Schere oder einem scharfen Messer. Den Schnittlauch separat aufbewahren.
4. In einem kleinen Topf Weißwein mit der Schalotte und den Kräuterstielen erhitzen. Bei mittlerer Hitze auf ein Drittel reduzieren.
5. In einem passenden Topf die Butter aufschäumen und das Mehl einrühren. Keine Farbe nehmen lassen. Unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen die kalte Hühnerbrühe und die Weißweinreduktion zugießen. Aufkochen und dabei darauf achten, dass nichts am Topfboden ansetzt.
6. Sahne zugeben und die Flüssigkeit um etwa ein Viertel reduzieren. Dann die Sauce durch ein Sieb geben (passieren).
7. Kurz vor dem Servieren die gehackten Kräuter zugeben und die Sauce mit einem Pürierstab kräftig mixen.
8. Zum Schluss den Schnittlauch und die glatt gerührte Crème fraîche zugeben und – falls gewünscht – mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Tipps:

- *Verwenden Sie zum Kochen einen trockenen Weißwein – am besten den, den Sie später auch zum Essen trinken.*
- *Zum Spargel passt auch eine Sauce Hollandaise oder einfach nur zerlassene Butter.*
- *Wer es mag, kann zum Schluss auch noch den ausgetretenen Fleischsaft aus der Pfanne mit in die Sauce geben.*



## SCHRÖDER'S BIO FLEISCH- UND WURSTWAREN

Seestern-Pauly-Str. 12 · 21493 Schwarzenbek  
Fon 04151 / 868 21 25 · Fax 04151 / 868 21 29  
info@bio-fleischer-laden.de · www.bio-fleischer-laden.de

SCHRÖDER'S BIO FLEISCH- UND WURSTWAREN · Seestern-Pauly-Str. 12 · 21493 Schwarzenbek

### Spargel

*Rezept für 4 Personen / Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten / Garzeit: ca. 9 bis 15 Minuten*

#### Sie brauchen:

- 1 Paket Schröder's Lachs-Schinken geräuchert (ca. 80 Gramm)
- 2 kg frischer Spargel
- 1 Bio-Ei
- Meersalz

#### Und so geht's:

1. Ei hart kochen (das dauert 10 Minuten), abschrecken, pellen und kalt werden lassen.
2. Spargel schälen.
3. In einem großen Topf mit kochendem Salzwasser den Spargel nach persönlicher Vorliebe etwa 9 bis 15 Minuten kochen – je nach Dicke der Stangen und gewünschter Bissfestigkeit.
4. Währenddessen das Ei mit einem Eierschneider einmal längs und einmal quer in feine Würfel schneiden.
5. Den Lachs-Schinken in dünne Streifen schneiden.
6. Gekochten Spargel auf einer Platte anrichten. Mit gehacktem Ei und Schinkenstreifen bestreuen.

#### Tipp:

- *Wer mag, kann noch 1 bis 2 Esslöffel zerlassene Butter oder Olivenöl über den Spargel geben.*