

# /// El Stefano

## Koch aus Leidenschaft

[www.el-stefano.de](http://www.el-stefano.de)

### Parmesanfilet mit geschmorten Pilzen

#### Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Hähnchenfilet
- 400 g Champignons
- 400 g Kartoffeln, klein
- 70 g Parmesan, gerieben
- 1 Zitrone
- 1 Zwiebel, rot
- 1 Teelöffel Rosmarin
- 1 Teelöffel Thymian
- ½ Bund Petersilie
- 3 Esslöffel Butterschmalz
- Salz und Pfeffer



## Zubereitung (Zeit: 20Minuten)

Schneiden Sie das Filet in fingerdicke Scheiben und entfernen Sie eventuelle Sehnen (Silberhaut).

(*Pariieren = mit einem scharfen Messer unter die weiße Haut gehen und leicht gegen die Sehne drücken beim abschneiden*)

Kochen Sie die kleinen Kartoffeln mit Schale, lassen Sie diese kurz auskühlen und ziehen Sie die Schale ab. Geben Sie die Kartoffelchen in eine Pfanne bei mittlerer Hitze mit einem Esslöffel Butterschmalz und braten Sie diese rundherum goldgelb an. Erst zum Schluss wird mit Salz, Pfeffer und Rosmarin gewürzt.

Putzen Sie die Pilze mit einem Messer. **ACHTUNG!** Pilze aus dem Supermarkt nur von Schmutz befreien, Sie benötigen weder Wasser noch muss die Haut abgezogen werden.

Lassen Sie die Pfanne erst heiß werden, geben Sie dann Butterschmalz und Zwiebel hinzu. Anschließend die in Scheiben geschnittenen Pilze hinein geben. Die Pilze verlieren ihr Wasser und werden beim Braten kleiner. Nach 10 Minuten mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen und mit dem Saft einer halben Zitrone ablöschen – fertig ist Ihr Pilzgemüse.

Das Fleisch in eine heiße Pfanne geben, 4 Minuten anbraten, umdrehen, mit Salz, Pfeffer und etwas Thymian würzen und den Parmesankäse darüber streuen.

## Tipps

- Sie können natürlich auch Schweinelende, Putenbrust, oder einen schönen Lachs verwenden.
- Braten Sie Tofu an, und machen Sie daraus ein Vegetarisches Gericht.
- Verwenden Sie Pellkartoffeln vom Vortag und Sie haben noch weniger Arbeit.
- Nehmen Sie Pecorino anstatt Parmesan, oder lassen Sie den Käse weg.
- Wer das Besondere möchte, gibt zum Schluss zwei Esslöffel Creme fraiche unter die Pilze – ein Gedicht!



el Stefano wünscht Guten Appetit!