



Cremiges Schwabentöpfle

mit Gemüse und frischen Spätzle



20-30min



2 Personen

Mmh, ist das lecker und es schmeckt wie bei Oma! Ganz wie damals köcheln wir ein Sößlein mit allerlei Gemüse und Sahne. Das ist so cremig, dass es sich selbst das zarte Schweinefilet gemütlich darin macht. Dazu gibt es frische Spätzle und fertig ist das Mahl! Da gibt es abends nur noch Krümel auf den Tellern und am nächsten Tag Sonnenschein!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 10g Petersilie
- 1 Packung Schweinefilet
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 400g frische Spätzle ^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Messbecher

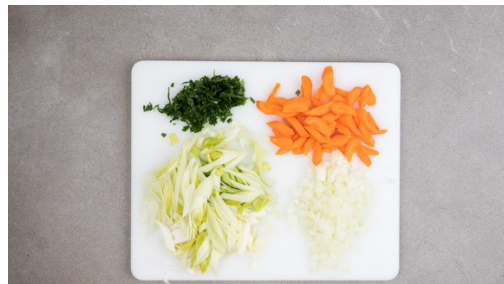
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

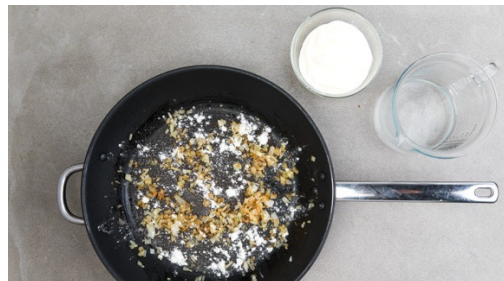
Nährwertangaben pro Portion

Energie 943kcal, Fett 48.3g, Kohlenhydrate 74.5g, Eiweiß 46.6g



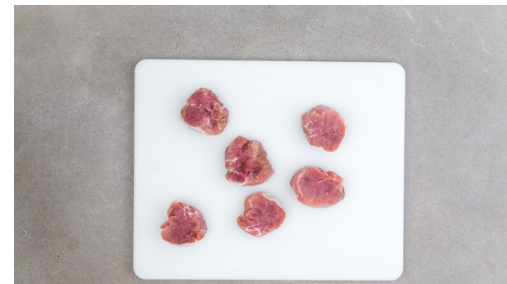
1. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Lauch** ebenfalls der Länge nach halbieren und schräg in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



4. Sauce ansetzen

Die **Zwiebeln** in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anschwitzen, dann 1EL Mehl hinzufügen und unterrühren. Mit 300ml Wasser und der **Crème fraîche** ablöschen und die **½ des Brühgewürzes** unterrühren.



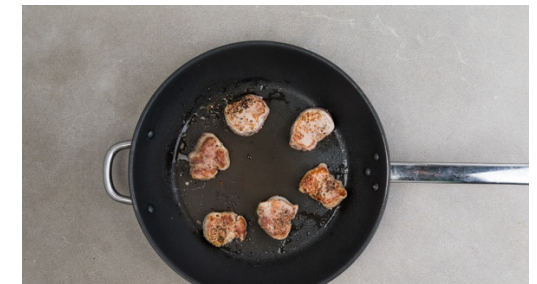
2. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** trocken tupfen, von ggf. vorhandenen Sehnen befreien und quer zur Faser in ca. 2cm dicke **Medaillons** schneiden.



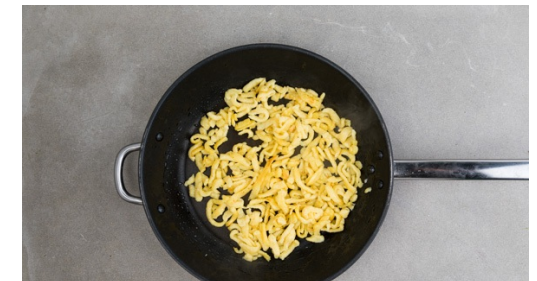
5. Sauce fertigstellen

Die **Karotten**, den **Lauch** und das **Fleisch** in die **Sauce** geben und alles 5-8Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** bissfest und das **Fleisch** durch ist. Mit dem **restlichen Brühgewürz nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer abschmecken und die **Petersilie** unterheben.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne nicht auswaschen.



6. Spätzle anbraten

Inzwischen die **Spätzle** in einer zweiten großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. goldbraun anbraten. Die **Spätzle** mit der **Gemüse-Fleisch-Sauce** anrichten und servieren.