



## Schweinesteaks in Rahmsauce

mit Schupfnudeln und Gemüse

⌚ 20-30Min. ⌐ 2 Personen

Wer liebt sie nicht: Schupfnudeln! Für dieses Gericht werden sie knusprig angebraten und mit geraspelt Karotten und Lauchzwiebeln gemischt. Dazu gibt es zarte Schweinesteaks und eine feine Crème-fraîche-Sauce, die aus dem Bratensatz zubereitet wird. Noch etwas Petersilie darübergestreut und es kann losgehen!

## Was du von uns bekommst

- 1 Rinderbrühwürfel
- 1 Becher Crème fraîche 7
- 20g frische Petersilie
- 500g Schupfnudeln 1,3,9
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Karotte
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 965.0kcal, Fett 43.8g, Eiweiß 50.6g, Kohlenhydrate 89.0g



### 1. Schupfnudeln braten

Die **Schupfnudeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze rundum ca. 3-4Min. goldbraun anbraten. Am besten in zwei Durchgängen arbeiten, damit die Pfanne nicht zu voll ist und alle **Schupfnudeln** gleichmäßig bräunen. Die **Schupfnudeln** in einer Schüssel warm halten.



### 2. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden, den **grünen** und **weißen Teil** dabei voneinander trennen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



### 3. Gemüse braten

Die **Karotten** und die **weißen Lauchzwiebeln** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 4-5Min. braten. Das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer würzen und mit den **Schupfnudeln** und den **grünen Lauchzwiebeln** vermengen.



### 4. Fleisch braten

Die **Steaks** in einer weiteren Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei hoher Hitze von jeder Seite ca. 1-2Min. scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in der Pfanne ca. 1Min. anbraten. Mit 50ml Wasser ablöschen und die **Crème fraîche** sowie den **1/2 Brühwürfel** unterrühren. Die **Sauce** in ca. 2-3Min. um die Hälfte einkochen lassen.



### 5. Petersilie hacken

Inzwischen die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



### 6. Sauce fertigstellen

Die **Steaks** in die **eingedickte Sauce** legen und darin bei niedriger Hitze ca. 3-4Min. gar ziehen lassen. Ca. **3/4 der Petersilie** untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Steaks** mit der **Rahmsauce** und den **Schupfnudeln** anrichten und **restlicher Petersilie** garniert servieren.