



Schweinefilet in cremiger Sauce

mit Karotten und Lauch an Spätzle



20-30min



3-4 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!

- 2 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 20g Petersilie
- 2 Packungen Schweinefilet
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 800g frische Spätzle ^{1,3}

- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- 2 große Pfannen
- Messbecher

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 796kcal, Fett 36.9g,
Kohlenhydrate 67.4g, Eiweiß 44.1g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** 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 400ml 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.



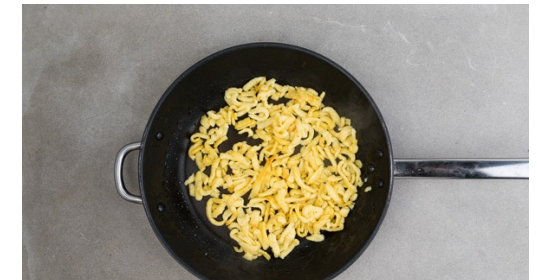
5. Sauce fertigstellen

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 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne nicht auswischen.



6. Spätzle anbraten

Inzwischen die **Spätzle** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. goldbraun anbraten. Die **Spätzle** mit der **Gemüse-Fleisch-Sauce** anrichten und servieren.