



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!

- 1 Karotte
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 20g frische Petersilie
- 1 Packung Schweinefilet
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 400g frische Spätzle ^{1,3}

- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- 2 große Pfannen
- Sparschäler
- Messbecher

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 913kcal, Fett 47.0g,
Kohlenhydrate 72.6g, Eiweiß 45.2g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** 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 in feine Würfel schneiden. Die **Petersilienblätter** abzupfen und 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 **1/2 des Brühgewürzes** unterrühren.



2. Fleisch schneiden

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



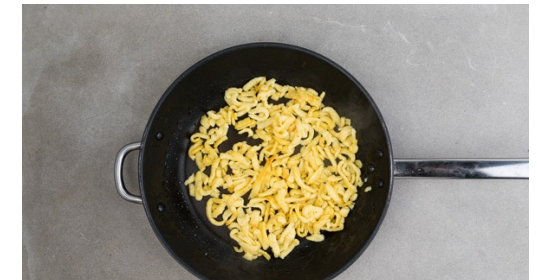
5. Sauce fertigstellen

Die **Karotten**, den **Lauch** und das **Fleisch** in die **Sauce** geben und alles 5–8 Min. 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 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



6. Spätzle anbraten

Inzwischen die **Spätzle** in einer zweiten großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. goldbraun anbraten. Die **Spätzle** mit der **Gemüse-Fleisch-Sauce** anrichten und servieren.