



Schweinefilet mit Pilzrahmsauce

und Sauerkraut-Schupfnudel-Pfanne



20-30min



2 Personen

Das ist deutsche Küche, wie wir sie lieben: Auf einer leckeren Sauerkraut-Schupfnudel-Pfanne servierst du zartes Schweinefilet mit einer cremigen Pilzsauce. Ein richtiges Feierabend-Wohlfühlgericht, das auch die Kids lieben werden!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Champignons
- 1 Zwiebel
- 10g frische Petersilie
- 1 Packung Schweinefilet
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Packung Sauerkraut
- 500g Schupfnudeln ^{1,3,9}

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Weizenmehl ¹
- 1-2 TL Honig
- Salz und schwarzer 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), Sellerie (9).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1029kcal, Fett 52.7g,
Kohlenhydrate 84.3g, Eiweiß 44.9g



1. Gemüse schneiden

Die **Pilze** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste säubern und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



2. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in **6 gleich große Medaillons** schneiden.



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, dann in einer großen Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1 Min. scharf anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen.



4. Sauce zubereiten

Die **Pilze** in derselben Pfanne mit 1-2 EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4 Min. anbraten. Die **Zwiebeln** dazugeben und 1-2 Min. mitbraten, dann 1 EL Mehl unterrühren und mit 250 ml Wasser ablöschen. Das **Brühgewürz** einrühren und alles ca. 2 Min. sanft köcheln lassen. Die **Crème fraîche** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Schupfnudeln braten

Die **1/2 des Sauerkrauts** mit den Händen etwas ausdrücken, damit die **Sauce** später nicht zu wässrig wird. Das **restliche Sauerkraut** wird für dieses Gericht nicht benötigt. Die **Schupfnudeln** in einer zweiten großen Pfanne mit 2 EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4 Min. anbraten. Das ausgedrückte **Sauerkraut** unterheben und mit 1-2 TL Honig sowie Salz und Pfeffer würzen.



6. Fleisch erwärmen

Das **Fleisch** in die **Sauce** geben und 2-3 Min. erwärmen. Ggf. erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Sauerkraut-Schupfnudel-Pfanne** mit dem **Fleisch** und der **Sauce** anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.