



## Schweinefilet mit Pilzrahmsauce

und Sauerkraut-Schupfnudel-Pfanne



20-30min



3-4 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
- 2 Packungen Schweinefilet
- 2 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 1 Packung Sauerkraut
- 1kg Schupfnudeln <sup>1,3,9</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1-2EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- 1-2TL 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 839kcal, Fett 80.6g,  
Kohlenhydrate 41.4g, Eiweiß 80.6g



### 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.



### 4. Sauce zubereiten

Die **Pilze** in derselben Pfanne mit 2-3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. Die **Zwiebeln** dazugeben und 1-2Min. mitbraten, dann 1-2EL Mehl unterrühren und mit 500ml Wasser ablöschen. Das **Brühgewürz** einrühren und alles ca. 2Min. sanft köcheln lassen. Die **Crème fraîche** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 2. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in **12 gleich große Medaillons** schneiden.



### 5. Schupfnudeln braten

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



### 3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, dann in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen.



### 6. Fleisch erwärmen

Das **Fleisch** in die **Sauce** geben und 2-3Min. 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.