



Schweinefilet in cremiger Sauce

mit Austernpilzen und Lauch an Spätzle



20-30min



2 Portionen

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!

Was du von uns bekommst

- 125g Austernpilze
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 10g Petersilie
- 1 Pck. Schweinefilet
- 1 Becher Crème fraîche³
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 400g frische Spätzle^{1,2}

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 926kcal, Fett 48.1g, Kohlenhydrate 71.9g, Eiweiß 47.9g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Austernpilze** in grobe Streifen zupfen. Den **Lauch** der Länge nach halbieren und schräg in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



2. Fleisch schneiden

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



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne nicht auswaschen.



4. Sauce ansetzen

Die **Zwiebeln** und die **Austernpilze** in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. anschwitzen, dann 1EL Mehl hinzufügen und unterrühren. Mit 300ml Wasser und der **Crème fraîche** ablöschen und die **½ des Brühgewürzes** unterrühren.



5. Sauce fertigstellen

Den **Lauch** und das **Fleisch** in die **Sauce** geben und alles 8-10Min. 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.



6. Spätzle anbraten

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