



Schweinesteaks in Rahmsauce

mit Schupfnudeln und Gemüse



20-30min



2 Personen

Es gibt Schupfnudeln – wer liebt sie nicht? Für dieses Gericht werden sie knusprig angebraten und mit geraspelten Karotten und Lauchzwiebeln gemischt. Dazu gibt es zarte Schweinesteaks und eine feine Crème-fraîche-Sauce, die aus dem Bratsatz zubereitet wird. Noch etwas Petersilie darübergestreut und es kann losgehen!

Was du von uns bekommst

- 500g Schupfnudeln ^{1,3,9}
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 20g frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe

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 921kcal, Fett 40.4g, Kohlenhydrate 89.5g, Eiweiß 44.8g



1. Schupfnudeln braten

Die **Schupfnudeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze rundum 3-4Min. goldbraun anbraten. Am besten in zwei Durchgängen arbeiten, damit die Pfanne nicht zu voll ist und alle **Schupfnudeln** gleichmäßig bräunen. Die **Schupfnudeln** in einer Schüssel warm halten.



4. Fleisch braten

Die **Steaks** trocken tupfen und in einer weiteren Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei hoher Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne ca. 1Min. anbraten. Mit 50ml Wasser ablöschen und die **Crème fraîche** sowie die **1/2 des Brühgewürzes** unterrühren. Die **Sauce** 2-3Min. um die Hälfte einkochen lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden, den **grünen** und **weißen Teil** dabei voneinander trennen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



5. Petersilie hacken

Inzwischen die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



3. Gemüse braten

Die **Karotten** und die **weißen Lauchzwiebeln** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. braten. Das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer würzen und mit den **Schupfnudeln** und den **grünen Lauchzwiebeln** vermengen.



6. Sauce fertigstellen

Die **Steaks** in die **eingedickte Sauce** legen und darin bei niedriger Hitze 3-4Min. gar ziehen lassen. Ca. **3/4 der Petersilie** untermischen und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Steaks** mit der **Rahmsauce** und den **Schupfnudeln** anrichten und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.