



RS Schweinefilet mit Pilzrahmsauce

und Sauerkraut-Spätzle-Pfanne



20-30min



2 Portionen

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

Was du von uns bekommst

- 250g Champignons
- 1 Zwiebel
- 10g Petersilie
- 1 Pck. Schweinefilet
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Becher Crème fraîche³
- 250g Weinsauerkraut
- 400g frische Spätzle^{1,2}

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl²
- 1TL Honig
- 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 994kcal, Fett 52.6g, Kohlenhydrate 74.5g, Eiweiß 49.6g



1. Gemüse schneiden

Die **Pilze** ggf. 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** trocken tupfen und in **6-8 gleich große Medallions** schneiden.



3. Fleisch anbraten

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



4. Sauce zubereiten

Die **Pilze** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. Die **Zwiebeln** dazugeben und 1-2Min. mitbraten, dann 1EL Mehl unterrühren und mit 250ml Wasser ablöschen. Die **½ des Brühgewürzes** einrühren und alles ca. 2Min. sanft köcheln lassen. Die **Crème fraîche** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Spätzle braten

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



6. Fleisch erwärmen

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