



RS Schweinefilet mit Pilzrahmsauce

und Sauerkraut-Spätzle-Pfanne

20-30min 4 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

- 500g Champignons
- 1 Zwiebel
- 10g Petersilie
- 2 Pck. Schweinefilet
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Becher Crème fraîche³
- 500g Weinsauerkraut
- 800g frische Spätzle^{1,2}

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl²
- 2TL 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 926kcal, Fett 49.3g, Kohlenhydrate 70.3g, Eiweiß 48.0g



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.



4. Sauce zubereiten

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



2. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** trocken tupfen und in **12-16 gleich große Medaillons** schneiden.



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 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 3-4Min. goldbraun anbraten. Das **Sauerkraut** unterheben und mit 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 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-Spätzle-Pfanne** mit dem **Fleisch** und der **Sauce** anrichten und mit der Petersilie garniert servieren.