



## 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 fraîche<sup>3</sup>
- 500g Weinsauerkraut
- 800g frische Spätzle<sup>1,2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl<sup>2</sup>
- 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.



### 2. Fleisch schneiden

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



### 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.



### 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** 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 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 3-4Min. goldbraun anbraten. Das **Sauerkraut** unterheben und mit 2TL 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.