

MARLEY SPOON



Cremiges Schwabentöpfele

mit Gemüse und frischen Spätzle



20-30Min.



2 Personen

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

- 1 Stange Lauch
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Packung frische Spätzle ^{1,3}
- 1 Packung Schweinefilet
- 2 Karotten
- Zwiebel
- 20g frische Petersilie
- 1 Rinderbrühwürfel
- Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Sparschäler

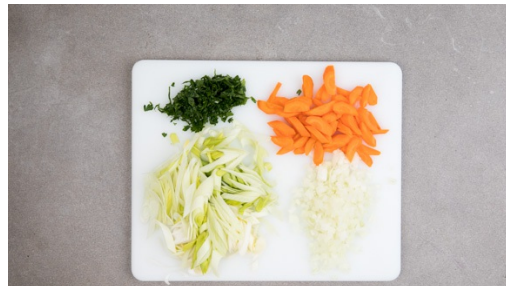
Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

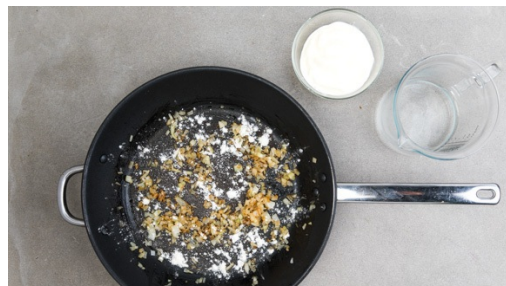
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 855.0kcal, Fett 43.4g, Eiweiß 44.7g, Kohlenhydrate 60.7g



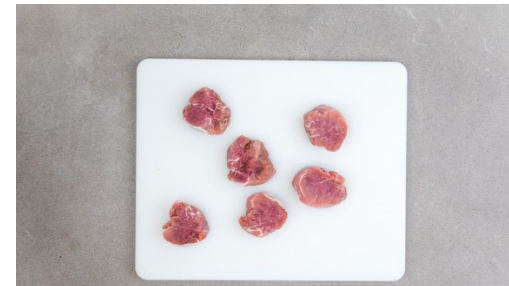
1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Karotten** schälen, der Länge nach halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Lauch** putzen, längs halbieren, gründlich waschen und schräg in dünne Streifen schneiden. Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.



4. Sauce ansetzen

Die **Zwiebeln** in der Pfanne 1-2Min. glasig dünsten, mit 1EL Mehl bestäuben und verrühren. Mit **300ml Wasser** ablöschen, die **Crème fraîche** unterrühren und den **Brühwürfel** in der **Sauce** auflösen.



2. Fleisch vorbereiten

Das **Schweinefilet** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, ggf. von Sehnen befreien und quer zur Faser in ca. 2cm dicke Medallions schneiden.



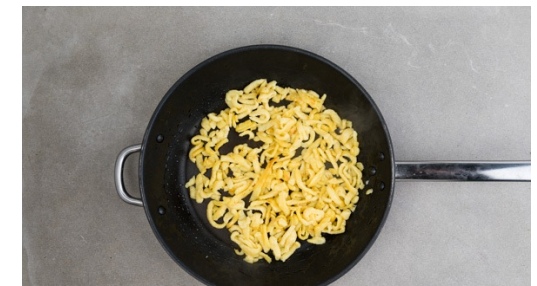
5. Sauce fertigstellen

Die **Karotten**, den **Lauch** und das **Fleisch** mit in die **Sauce** geben und alles ca. 5-8Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** bissfest und das **Fleisch** gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. **3/4 der Petersilie** unterheben.



3. Fleisch anbraten

Die **Medallions** mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl auf mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 1-2Min. goldbraun anbraten. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6. Spätzle anbraten

Die **Spätzle** in einer zweiten großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl goldbraun anbraten. Die **Spätzle** mit der **Gemüse-Fleisch-Sauce** anrichten und mit der restlichen **Petersilie** bestreut servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**