

# MARLEY SPOON



## Geschnetzeltes in Pfefferrahm

mit glasierten Karotten und Spätzle



20-30Min.



3-4 Personen

Hach, das ist einfach so, so lecker! Zum zarten Rindergeschnetzelten in cremiger Sauce mit grünem Pfeffer gibt es feine Möhren und goldbraun gebratene Spätzle mit Petersilie. Ein Gericht, auf das man sich schon den ganzen Tag freut!



## Was du von uns bekommst

- 3 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 2 Packungen Rindergeschnetzeltes
- 1 Packung grüner Pfeffer in Lake
- 10g frische Petersilie
- 1 Rinderbrühwürfel
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 800g frische Spätzle <sup>1,3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- 2 große Pfannen
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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 825.0kcal, Fett 38.4g, Eiweiß 38.4g, Kohlenhydrate 73.4g



### 1. Gemüse schneiden

Die **Karotten** schälen, der Länge nach halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



### 2. Karotten garen

Die **1/2 der Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anschwitzen. Die **Karotten** hinzugeben, mit 1 Prise Salz und 4-5 Prisen Zucker bestreuen und mit 150-200ml Wasser ablöschen. Die **Karotten** 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis sie bissfest sind.



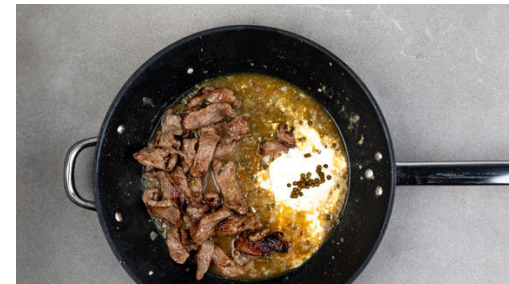
### 3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in 2EL Mehl wenden. Die **Pfefferkörner** in ein Sieb geben, kurz abspülen und abtropfen lassen. Die **Petersilie** samt **Stängeln** fein hacken.



### 4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne nicht auswaschen.



### 5. Sauce fertigstellen

Die **restlichen Zwiebeln** in derselben Pfanne bei niedriger Hitze 1-2Min. anschwitzen, dann mit 2EL Mehl bestäuben und mit 600ml Wasser ablöschen. Den **Brühwürfel** hineinbröseln und die **Sauce** bei mittlerer Hitze 2-3Min. sanft köcheln lassen. Die **Crème fraîche** unterrühren, das **Fleisch** und den **grünen Pfeffer** hinzugeben, alles einmal aufkochen lassen und mit Salz würzen.



### 6. Spätzle anbraten

Die **Spätzle** in einer zweiten großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. goldbraun anbraten. Die **Petersilie** untermischen und die **Spätzle** mit dem **Geschnetzelten** und den **Karotten** anrichten und servieren.