



## Schweinesteaks in Rahmsauce

mit Schupfnudeln und Gemüse



20-30min



3-4 Personen

Es gibt Schupfnudeln - wer liebt sie nicht? Für dieses Gericht werden sie knusprig angebraten und mit geraspelten Karotten und Lauchzwiebeln gemischt. Dazu gibt es zarte Schweinesteaks und eine feine Crème-fraîche-Sauce, die aus dem Bratensatz zubereitet wird. Noch etwas Petersilie darübergestreut und es kann losgehen!

## Was du von uns bekommst

- 1kg Schupfnudeln <sup>1,3,9</sup>
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Schweinerückensteak
- 2 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 1 Rinderbrühwürfel
- 20g frische Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

## Kochtipp

Wer mag, kann die Steaks nach dem Trockentupfen horizontal halbieren. Die Steaks dann in Step 4 auf jeder Seite ca. 1Min. anbraten.

## Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 970.0kcal, Fett 43.9g, Eiweiß 45.9g, Kohlenhydrate 93.7g



### 1. Schupfnudeln braten

Die **Schupfnudeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze rundum 3-4Min. goldbraun anbraten. Am besten in zwei bis drei Durchgängen arbeiten, damit die Pfanne nicht zu voll ist und alle **Schupfnudeln** gleichmäßig bräunen. Die **Schupfnudeln** in einer Schüssel warm halten.



### 4. Fleisch braten

Die **Steaks** trocken tupfen und in einer weiteren Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei hoher Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in der Pfanne ca. 1Min. anbraten. Mit 100ml Wasser ablöschen und die **Crème fraîche** sowie den **Brühwürfel** unterrühren. Die **Sauce** 2-3Min. um die Hälfte einkochen lassen.



### 2. Gemüse schneiden

Die **Karotten** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden, den **grünen** und **weißen Teil** dabei voneinander trennen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



### 5. Petersilie hacken

Inzwischen die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



### 3. Gemüse braten

Die **Karotten** und die **weißen Lauchzwiebeln** in der Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. braten. Das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer würzen und mit den **Schupfnudeln** und den **grünen Lauchzwiebeln** vermengen.



### 6. Sauce fertigstellen

Die **Steaks** in die **eingedickte Sauce** legen und darin bei niedriger Hitze 3-4Min. gar ziehen lassen. Ca. **3/4 der Petersilie** untermischen und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Steaks** mit der **Rahmsauce** und den **Schupfnudeln** anrichten und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.