

MARLEY SPOON



Schweinegeschnetzeltes

mit Paprika und Spätzle



30-40min



2 Personen

Heute in der Box: Saftiges Schweinegeschnetzeltes in einer fruchtigen Paprikasauce! Dazu servieren wir Spätzle - genau das Passende für die kalten Wintertage. Rote Paprika hat nämlich einen besonders hohen Vitamin C Gehalt und ist reich an Nährstoffen. Die Farbe der Paprika zeigt übrigens den Reifegrad des Gemüses - die Rote ist am reifsten und deshalb auch etwas süßlicher im Geschmack.

Was du von uns bekommst

- Spätzle 1,3
- Schweinskarree
- Zwiebel, gelb
- Schnittlauch, Frisch
- Laszlos Gulaschgewürz
- Paprika rot
- Tomaten passiert

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Rinderbrühwürfel
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Pfanne
- Messbecher
- Kochtopf

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Inhaltsangaben pro Portion

Energie 705kcal, Fett 23.0g, Kohlenhydrate 68.5g, Eiweiß 45.0g



1. Paprika schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



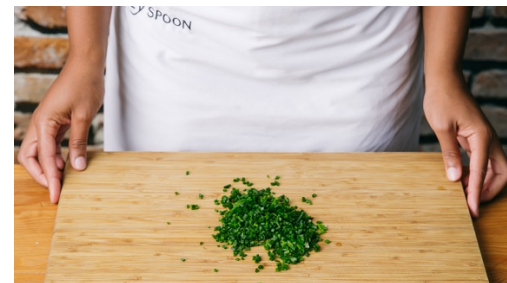
4. Sauce kochen

Anschließend die **Paprikawürfel** hinzufügen und alles für ca. 25-30Min. auf niedrigster Hitze leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in 1cm dünne Streifen schneiden. In einem mittelgroßen Topf 1EL Pflanzenöl erhitzen und das **Schweinefleisch** darin für ca. 2-3Min. scharf anbraten. Dann die **Zwiebeln** für weitere ca. 1-2Min. mit anschwitzen.



5. Schnittlauch schneiden

Inzwischen den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



3. Sauce ansetzen

Nun das **Gulaschgewürz** hinzufügen, mit der **Hälfte** der **passierten Tomaten** und 100ml Wasser ablöschen und einen Rindersuppenwürfel darin auflösen.



6. Spätzle erwärmen

Ca. 5Min. vor Ende der Kochzeit in einer großen Pfanne die **Spätzle** für ca. 3-4Min. auf mittelhoher Hitze ohne Öl erwärmen und anschließend mit dem **Geschnetzelten** und **Schnittlauch** servieren.