

MARLEY SPOON



Schweinegeschnetzeltes

mit Paprika und Spätzle



30-40min



4 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

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

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Rinderbrühwürfel
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Pfanne
- Kochtopf
- Messbecher

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 645kcal, Fett 18.0g, Kohlenhydrate 69.0g, Eiweiß 39.7g



1. Paprika schneiden

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



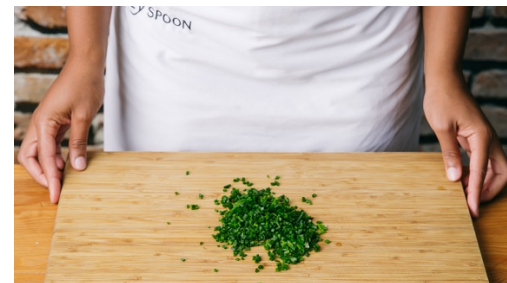
4. Sauce kochen

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 großen 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 den **passierten Tomaten** und 200ml 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.