Geschnetzeltes in Rahm mit Champignons und Spätzle

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Champignons, weiß	500 g
Salz	
Öl	5 EL
Schlagsahne	200 g
Wasser	75 ml
Spätzle, frisch	500 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung

Küchenutensilien

Teller, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Küchenpapier

1. Schweinefilets waschen, trocken tupfen, längs halbieren, in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden und zum Temperieren beiseitelegen.

2. Zwiebeln schälen, halbieren und fein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden und ggf. äußere Hautschicht entfernen und den weißen und den grünen Teil getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

3. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und je nach Größe vierteln oder achteln. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser zugedeckt aufkochen.

4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen. Schweinefiletstreifen salzen und in der heißen Pfanne rundherum ca. 2 Min. scharf anbraten und anschließend auf einem Teller beiseitestellen. Pfanne nicht säubern.

5. 3 EL Öl zum Bratensatz in die Pfanne geben und Pilze mit Salz auf mittlerer bis hoher Stufe rundherum ca. 2–3 Min. goldbraun anbraten. Die weißen Teile der Frühlingszwiebeln und Zwiebelwürfel dazugeben und auf mittlerer Stufe ca. 2–3 Min. mitbraten. Sahne und 75 ml Wasser angießen und alles ca. 4–5 Min. einköcheln.

6. Danach Geschnetzeltes samt Fleischsaft und den grünen Teil der Frühlingszwiebeln unterrühren und nur noch warm halten. Das Rahm-Geschnetzelte jetzt nicht mehr kochen, die Filetstücke würden sonst zu trocken werden.

7. Inzwischen Spätzle ins siedende Salzwasser geben (es ist wichtig, dass das Wasser nicht mehr sprudelnd kocht) und ca. 2–3 Min. gar ziehen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Wenn die Spätzle an die Oberfläche kommen, sind sie gar und können in ein Sieb abgegossen werden.

8. Das Geschnetzelte mit Champignons würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den Spätzle auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	604 kcal
Kohlenhydrate	51 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	22 g