

Rindergeschnetzeltes mit Champignon-Rahm-Sauce und Spätzle







Zubereitungszeit 30min



Zutaten

für 4 Portionen

Minutensteaks vom Rind	600 g
Schnittlauch, frisch	15 g
Champignons, weiß	400 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	3 EL
Butter	2 EL
Spätzle, frisch	800 g
Salz	1 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Weißwein, trocken	50 ml
Schlagsahne	400 g

Zubereitung

- 1. Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen, waschen und in Streifen schneiden. Fleisch zum Temperieren auf Küchenkrepp legen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.
- 2. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl und Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Spätzle mit 1 Prise Salz ca. 10–12 Min. unter gelegentlichem Schwenken braten.
- 3. In einer weiteren Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Rindersteaks salzen und das Fleisch danach rundherum ca. 2–3 Min. scharf anbraten. Fleisch in Alufolie gewickelt ca. 8 Min. ruhen lassen. Pfanne nicht säubern.
- 4. Inzwischen 1 EL Öl zum Bratensatz in die gleiche Pfanne geben, auf hoher Stufe erhitzen und Champignons ca. 2–3 Min. anbraten. Zwiebelwürfel zugeben, ca. 1–2 Min. mitbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5. Zwiebel-Pilz-Mix mit Mehl bestäuben und ca. 1–2 Min. unter Rühren hellbraun weiterbraten. Mit Weißwein ablöschen, aufkochen und auf mittlerer bis hoher Stufe ca. 2 Min. köcheln. Sahne angießen und ca. 2 Min. weiter köcheln, sodass eine cremige Konsistenz entsteht.
- 6. Fleisch aus der Alufolie nehmen, in feine Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch und Fleischsaft zur Sauce geben und ca. 2 Min. erwärmen. Anschließend mit Schnittlauch verfeinern. Spätzle auf Tellern anrichten und mit Rindergeschnetzeltem servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	782 kcal
Kohlenhydrate	70 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	33 g