

# Schweinefilet mit Röstzwiebeln, gebratenen Schupfnudeln und Apfelkompott



Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Gemüsebrühe	1 L
Äpfel, rot	1 St.
Weißkohl	400 g
Zucker	1 TL
Salz	
Öl	2 EL
Petersilie, frisch	15 g
Röstzwiebeln	25 g
Butter	1 EL
Schupfnudeln	500 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Essig	0.5 TL

## Zubereitung

1. Schweinefilet zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. In einem Topf ca. 1 l Gemüsebrühe zugedeckt auf mittlerer Stufe zum Kochen bringen. Inzwischen Apfel waschen, schälen und Schale zur Brühe geben. Apfel vierteln, entkernen und in ca. 2–3 cm große Stücke würfeln. Weißkohl waschen, Strunk entfernen und grob würfeln.
2. In einem Topf Apfelwürfel mit 2–3 EL Wasser,  $\frac{1}{2}$  TL Zucker und 1 Prise Salz aufkochen und zugedeckt ca. 10–15 Min. auf niedriger Stufe unter gelegentlichem Rühren köcheln.
3. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und salzen. Das Fleisch anschließend zur Brühe in den Topf geben und auf mittlerer Stufe ca. 8 Min. pochieren. Topf vom Herd nehmen und das Filet bis zur weiteren Verwendung im Sud marinieren.
4. In der Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Weißkohl mit 1 Prise Salz auf mittlerer Stufe ca. 8–9 Min. braten. Kohl anschließend beiseitestellen.
5. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Röstzwiebeln auf einen Teller geben und mit der gehackten Petersilie und 1 Prise Salz vermengen. In einer Pfanne 1 EL Öl und 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen, Schupfnudeln zugeben und unter gelegentlichem Schwenken ca. 10 Min. goldbraun und knusprig anbraten.
6. Kohl zu den Schupfnudeln in die Pfanne geben, durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Filet aus dem Sud entnehmen, abtropfen, pfeffern, salzen und mit der Röstzwiebel-Petersilien-Mischung bedecken.
7. Apfelkompott mit Essig, Salz und Zucker abschmecken, mit den Schupfnudeln und dem Filet zusammen auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

# Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	572 kcal
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	12 g