

## Schweineschnitzel in Pfefferrahm mit Paprikaspätzle

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit 30min





## Zutaten

für 4 Portionen

Schweinerücken	600 g
Salz	
Paprika, rot	2 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Bio Limetten	1 St.
Spätzle, frisch	800 g
ÖI	2 EL
Bratensauce, Pulver	400 ml
Pfeffer, grün	4 TL
Pfeffer, schwarz gemah	len
Zucker	
Frischkäse, natur	50 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb, Küchenpapier, Alufolie

- 1. Fleisch zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Fleisch waschen, trocken tupfen und salzen. In einem Topf ca. 2 I Salzwasser aufkochen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und klein würfeln. Limette halbieren und den Saft auspressen.
- Spätzle im kochenden Salzwasser ca. 10 Min. garen und in ein Sieb abgießen.
   Inzwischen in einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Fleisch von jeder Seite ca.
   Min. anbraten. Anschließend auf einem Teller mit Alufolie bedeckt beiseitestellen.
- 3. Bratensauce und Pfefferkörner zum Bratensatz in die Pfanne geben, aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. einkochen. Inzwischen in einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Paprikastreifen und Zwiebelwürfel ca. 3 Min. darin scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
- 4. Sauce vom Herd nehmen, Frischkäse einrühren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Limettensaft abschmecken. Schweinerückensteaks in die Sauce legen und ca. 2 Min. ziehen lassen.
- 5. Spätzle unter die Paprika mischen. Schwein in Pfefferrahm mit Paprikaspätzle auf Tellern anrichten und servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	831 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	46 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	37 g