



Lidl lohnt sich

Unsere  
Kochbox



**Original  
Fleisch**

---

**Für 2**

🕒 Ca. 35 Min.

# Rahmgeschnetzeltes

mit Champignons und Spätzle

## Zutaten

**300 g** Schweinefilet

**1** Zwiebel, gelb\*

**½ Bund** Frühlingszwiebeln\*

**250 g** Champignons, weiß

(B) Salz, Pfeffer, Zucker

(B) **3 EL** Öl

**100 g** Schlagsahne

**400 g** Spätzle

(B) **Basiszutaten**

\*Restmenge wird für ein anderes Gericht benötigt.

## Utensilien

Küchenkrepp,

großer Topf mit Deckel,

große Pfanne mit Deckel,

großer Teller, Sieb

## Zubereitung

**1** **Schweinefilet** waschen, trockentupfen, längs halbieren, in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden und zum Temperieren beiseitelegen.

**2** **1 Zwiebel\*** schälen, halbieren und fein würfeln. **½ Bund 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 großen Topf reichlich **Salzwasser** (ca. 3 l) zugedeckt aufkochen.

**4** In einer großen Pfanne **1 EL Öl** auf höchster Stufe erhitzen. **Schweinefiletstreifen** mit **2 Prisen Salz** rundherum ca. 2 Min. scharf anbraten und anschließend auf einem großen Teller beiseitestellen (siehe Tipp). Pfanne **nicht** säubern.

**5** **2 EL Öl** zum **Bratensatz** in die Pfanne geben und **Pilze** mit **1 Prise 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 **50 ml Wasser** angießen und **alles** ca. 4–5 Min. einköcheln.

**6** Danach **Fleisch** samt **Fleischsaft** und den **grünen Teil** der **Frühlingszwiebeln** unterrühren und nur noch warm halten. Das **Rahmgeschnetzte** 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 abgossen werden.

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

## Guten Appetit

### Tipp

Das Fleisch wird nur kurz, dafür aber sehr scharf angebraten. So bilden sich die gewünschten Röstaromen aber die Filetstücke werden nicht zäh. Außerdem bildet der Bratensatz die Basis für die Sauce.

Garzeiten sind Richtwerte und können abhängig vom Kochgeschirr und der Größe der Zutaten abweichen.

### NÄHRWERTE

	je 100 g	je Portion
Brennwert	543 kJ 130 kcal	3573 kJ 853 kcal
Fett	6,7 g	44,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,7 g	17,7 g
Kohlenhydrate	9,8 g	64,4 g
davon Zucker	1,4 g	9,1 g
Eiweiß	7,9 g	52,1 g
Salz	0,33 g	2,14 g

Salzmenge bezieht sich nur auf die gelieferten Zutaten.