Spätzlepfanne mit Schweinefilets

Aufläufe

Zutaten (4 Personen)

» 400g Spätzle
» Salz & Pfeffer
» 600g Schweinefilet
» 2 EL Öl
» 2 Tomate(n)
» 1 Zwiebel(n)
» 250g Schlagsahne
» 150ml Instant-Klare-Brühe
» 1 EL Butter/Margarine
» 100g Gouda
» Basilikum

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Spätzle in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Inzwischen Schweinefilet waschen, trockentupfen und in ca. 12 Medaillons schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Medaillons darin ca. 5min unter Wenden braten.

2. Inzwischen Tomaten putzen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Zwiebel im Bratöl andünsten. Tomaten zufügen und ca. 2min mitschmoren. Mit Sahne und Brühe ablöschen. Aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Spätzle abtropfen lassen. Butter zufügen und darin schwenken. Spätzle in vier Auflaufförmchen verteilen. Je 3 Medaillons darauf geben. Tomatensoße darüber gießen. Käse grob reiben und darüber streuen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C ca. 10min überbacken. Mit Basilikum garniert servieren.

Nährwerte: 650kcal/E50g/F38g/KH27g pro Portion

angelegt am: 07.03.2005 Rezept-Nr: 1635

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke