



Cremiges Schwabentöpfle

mit Gemüse und frischen Spätzle



20-30min



2 personen

Mmh, ist das lecker und es schmeckt wie bei Oma! Ganz wie damals köcheln wir ein Sößlein mit allerlei Gemüse und Sahne. Das ist so cremig, dass es sich selbst das zarte Schweinefilet gemütlich darin macht. Dazu gibt es frische Spätzle und fertig ist das Mahl! Da gibt es abends nur noch Krümel auf den Tellern und am nächsten Tag Sonnenschein!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 prei
- 1 ui
- 10g verse peterselie
- 1 varkenshaas
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 400g spätzle ^{1,3}

Wat je thuis nodig hebt

- 1el bloem ¹
- peper en zout
- 30ml plantaardige olie

Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- maatbeker

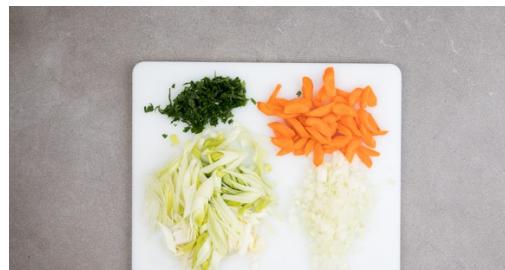
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

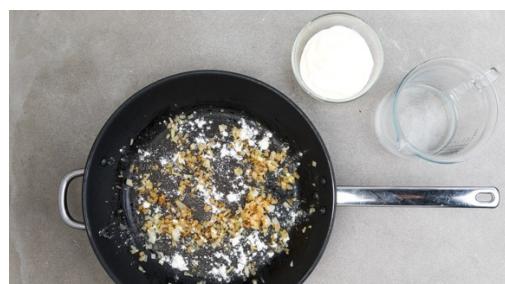
Voedingswaarde per portie

calorieën 943kcal, vet 48.3g, koolhydraten 74.5g, eiwit 46.6g



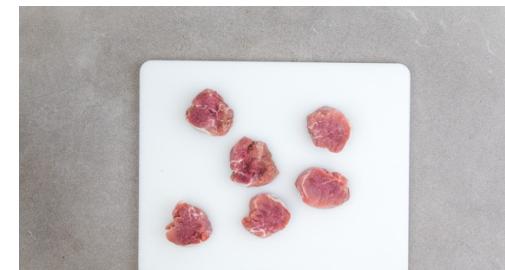
1. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Lauch** ebenfalls der Länge nach halbieren und schräg in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Petersilie** samt **Stängeln** fein hacken.



4. Sauce ansetzen

Die **Zwiebeln** in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anschwitzen, dann 1EL Mehl hinzufügen und unterrühren. Mit 300ml Wasser und der **Crème fraîche** ablöschen und die **½ des Brühgewürzes** unterrühren.



2. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** trocken tupfen, von ggf. vorhandenen Sehnen befreien und quer zur Faser in ca. 2cm dicke **Medaillons** schneiden.



5. Sauce fertigstellen

Die **Karotten**, den **Lauch** und das **Fleisch** in die **Sauce** geben und alles 5-8Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** bissfest und das **Fleisch** durch ist. Mit dem **restlichen Brühgewürz nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer abschmecken und die **Petersilie** unterheben.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne nicht auswischen.



6. Spätzle anbraten

Inzwischen die **Spätzle** in einer zweiten großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. goldbraun anbraten. Die **Spätzle** mit der **Gemüse-Fleisch-Sauce** anrichten und servieren.