



Rindergeschnetzeltes mit Champignon-Rahm-Sauce und Spätzle



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Minutensteaks vom Rind	600 g
Schnittlauch, frisch	15 g
Champignons, weiß	400 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	3 EL
Butter	2 EL
Spätzle, frisch	800 g
Salz	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Weißwein, trocken	50 ml
Schlagsahne	400 g

Zubereitung

1. Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen, waschen und in Streifen schneiden. Fleisch zum Temperieren auf Küchenkrepp legen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.
2. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl und Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Spätzle mit 1 Prise Salz ca. 10–12 Min. unter gelegentlichem Schwenken braten.
3. In einer weiteren Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Rindersteaks salzen und das Fleisch danach rundherum ca. 2–3 Min. scharf anbraten. Fleisch in Alufolie gewickelt ca. 8 Min. ruhen lassen. Pfanne nicht säubern.
4. Inzwischen 1 EL Öl zum Bratensatz in die gleiche Pfanne geben, auf hoher Stufe erhitzen und Champignons ca. 2–3 Min. anbraten. Zwiebelwürfel zugeben, ca. 1–2 Min. mitbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Zwiebel-Pilz-Mix mit Mehl bestäuben und ca. 1–2 Min. unter Rühren hellbraun weiterbraten. Mit Weißwein ablöschen, aufkochen und auf mittlerer bis hoher Stufe ca. 2 Min. köcheln. Sahne angießen und ca. 2 Min. weiter köcheln, sodass eine cremige Konsistenz entsteht.
6. Fleisch aus der Alufolie nehmen, in feine Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch und Fleischsaft zur Sauce geben und ca. 2 Min. erwärmen. Anschließend mit Schnittlauch verfeinern. Spätzle auf Tellern anrichten und mit Rindergeschnetzeltem servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	782 kcal
Kohlenhydrate	70 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	33 g