



# Schweinefiletmedaillons mit Pilzrahmsauce und Kräuterspätzle



Zeit gesamt  
35min

Zubereitungszeit  
35min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Champignons, weiß	400 g
Zwiebeln, gelb	0.5 St.
Petersilie, frisch	25 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Schweinefilet	600 g
Salz	1 TL
Öl	4 EL
Spätzle, frisch	800 g
saure Sahne	200 ml
Speisestärke	2 TL
Senf	10 g
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, mittlere Pfanne

1. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Petersilie und Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Die Blätter der Petersilie fein hacken, Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Schweinefilet waschen, trocken tupfen, zu ca. 2–3 cm dicken Medaillons schneiden und salzen.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Spätzle unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Min. darin anbraten. Währenddessen in einer weiteren Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schweinefiletmedaillons rundherum ca. 5–6 Min. scharf anbraten. Auf einem Teller mit Alufolie bedeckt beiseitestellen.
3. 1 EL Öl zum Bratensatz geben und auf hoher Stufe erhitzen. Pilzscheiben und Zwiebelwürfel ca. 3 Min. scharf anbraten. Saure Sahne zum Pilzgemüse geben. In einer Schüssel Stärke mit 3 EL Wasser verrühren, Sahnebecher mit Wasser auffüllen und zur Sauce geben. Schweinefiletmedaillons mit in die Sauce geben und ca. 5 Min. mitkochen.
4. Pilzrahmsauce mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter unter die Spätzle mischen. Schweinefiletmedaillons mit Pilzrahmsauce und Kräuterspätzle auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	684 kcal
Kohlenhydrate	64 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	23 g