



Schweineschnitzel in Pfefferrahm mit Paprikaspätzle

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schweinerücken	600 g
Salz	
Paprika, rot	2 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Bio Limetten	1 St.
Spätzle, frisch	800 g
Öl	2 EL
Bratensauce, Pulver	400 ml
Pfeffer, grün	4 TL
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Frischkäse, natur	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp, Alufolie

1. Fleisch zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Fleisch waschen, trocken tupfen und salzen. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und klein würfeln. Limette halbieren und den Saft auspressen.
2. Spätzle im kochenden Salzwasser ca. 10 Min. garen und in ein Sieb abgießen. Inzwischen in einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Fleisch von jeder Seite ca. 2 Min. anbraten. Anschließend auf einem Teller mit Alufolie bedeckt beiseitestellen.
3. Bratensauce und Pfefferkörner zum Bratensatz in die Pfanne geben, aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. einkochen. Inzwischen in einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Paprikastreifen und Zwiebelwürfel ca. 3 Min. darin scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
4. Sauce vom Herd nehmen, Frischkäse einrühren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Limettensaft abschmecken. Schweinerückensteaks in die Sauce legen und ca. 2 Min. ziehen lassen.
5. Spätzle unter die Paprika mischen. Schwein in Pfefferrahm mit Paprikaspätzle auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	831 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	46 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	37 g