



Schweinesteak in Pfeffersauce mit ZucchiniSpätzle

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Nackenkoteletts vom Schwein	600 g
Salz	1 EL
Zucchini	2 St.
Zitronen	1 St.
Spätzle, frisch	800 g
Öl	2 EL
Bratensauce, Pulver	200 ml
Pfeffer, grün	1 EL
Pfeffer, schwarz	5 g
Frischkäse, natur	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Alufolie

1. Fleisch zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser auf höchster Stufe zum Kochen bringen. Zucchini waschen, trocken tupfen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Dann je 2–3 Scheiben aufeinanderlegen und schräg in breite Stifte schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. Spätzle im kochenden Salzwasser ca. 10 Min. garen, danach in ein Sieb abgießen. Inzwischen in einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Steaks waschen, trocken tupfen, salzen und im heißen Öl von jeder Seite ca. 2 Min. anbraten. Auf einem Teller mit Alufolie bedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen.
3. Inzwischen Bratensauce ggf. anrühren und mit Pfefferkörnern zum Bratensatz in die Pfanne geben, aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. einkochen. Sauce vom Herd ziehen und Frischkäse einrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Schweinerückensteaks in die Sauce legen und ca. 2 Min. ziehen lassen.
4. Inzwischen in der Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zuchinistifte ca. 3 Min. darin scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Spätzle unter die Zucchini mischen. Schweinesteak in Pfeffersauce mit ZucchiniSpätzle auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1038 kcal
Kohlenhydrate	90 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	54 g