





Steaks mit Pfeffer-Rahm-Sauce, Champignons und schwäbischen Spätzle



 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Champignons, braun	400 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Minutensteaks vom Schwein	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rosenpaprika	0.5 TL
Öl	3 EL
Weizenmehl, Type 405	1 EL
Schlagsahne	200 g
Spätzle, frisch	800 g
Butter	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp, Alufolie

1. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden. Steaks waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Steaks rundherum ca. 3 Min. scharf anbraten. Das Fleisch in Alufolie gewickelt beiseitelegen.
3. In der Pfanne erneut 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Im Bratensatz Pilze mit Zwiebeln ca. 2 Min anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben und mit Sahne ablöschen. Sauce ca. 2 Min. einköcheln. Steaks in die Pilzrahmsauce legen und auf niedriger Stufe warm halten.
4. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser aufkochen. Spätzle im siedenden Salzwasser ca. 5 Min. erwärmen, bis sie an die Oberfläche steigen. In ein Sieb abgießen und im Topf mit Butter vermengen.
5. Pilzrahmsauce abschmecken und mit Steaks und Spätzle auf Tellern verteilen. Mit Schnittlauch garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	731 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	31 g