



Bunte Filet-Pfanne mit Schupfnudeln

Da brauch es nicht viel Worte : Schnell zubereitet, appetitlich anzuschauen – und vor allem : Schmeckt!

4 Personen

ZUTATEN :

- 1 Schweinefilet (ca. 500 g)
- 2 Paprikaschoten (rot und gelb)
- 250 g Buschbohnen
- 200 g Champignons
- 150 g kleine Datteltomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Kalbfond oder Fleischbrühe
- 500 g Schupfnudeln (Kühlregal)
- 2 EL Butterschmalz
- Butter für die Schupfnudeln
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL Petersilie (gehackt)
- 2 EL Schnittlauch (in Röllchen)
- 4 EL Crème fraîche (fakultativ)
- 2 Spritzer Zitronensaft

1 VORBEREITUNG: Bohnen putzen und in kochenden Salzwasser mit noch leichtem Biss etwa 15 – 20 Minuten garen. Durch ein Sieb abgießen mit eiskaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Für weitere Verwendung zur Seite stellen. – Champignons putzen und in Scheiben schneiden. – Paprika vierten, keine und Stege wegschneiden und in dünnen Streifen schneiden. – Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. – Knoblauchzehe fein hacken. – Datteltomaten halbieren. – Das Schweinefilet parieren, in Scheiben und dann in Streifen (wie Geschnetzeltes) schneiden.

2 SCHUPFNUDELN: Die Schupfnudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, in einem Sieb abgießen und mit etwas Butter (nach Gusto) in einer Pfanne leicht anbraten. Für weitere Verwendung zur Seite stellen.

3 FILET-PFANNE: In einer großen, beschichteten Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen und die Filetstreifen rundum 2 Minuten scharf anbraten. Dann für weitere Verwendung in eine Schüssel geben.

Den restlichen Löffel Butterschmalz in die Pfanne geben, Hitze reduzieren Zwiebel, Champignons, Knoblauch und Paprika zugeben und 5 Minuten schwitzen lassen. Mit Kalbfond ablöschen und so lang garen, bis der Paprika gar ist aber noch guten Biss hat. Gegebenenfalls noch etwas Fond angießen. Der Fond sollte zum Schluss fast reduziert sein.

4 FERTIGSTELLUNG: Filetstreifen samt Fleischsaft und die Tomaten zu der Gemüsemischung in die Pfanne geben, untermischen, die Schupfnudeln und den Schnittlauch unterheben und schließlich mit Petersilie bestreuen. – In der Pfanne auftragen und jeder nimmt sich nach Lust und Laune. – Wer mag kann sich noch einen Klacks Crème fraîche gönnen.