

Geschnetzeltes



Gesamtzeit
30 Minuten



Schwierigkeit
Mittel

Energie 425 kcal Eiweiß 35.9 g
Fett 27.6 g Kohlenhydrate 9.36 g



ErnährWert

Zubereitung

- 1 Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden.
- 2 Öl erhitzen und das Fleisch portionsweise ca. 5 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Zwiebeln und Knoblauch kurz anbraten und ebenfalls aus der Pfanne nehmen.
- 3 Butter schmelzen, Mehl einstreuen und kurz anschwitzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen. Aufkochen und einige Minuten köcheln lassen.
- 4 Das Fleisch, die Zwiebeln und den Knoblauch in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer und Paprikagewürz abschmecken.

Zutaten für 4 Portionen

2 Schalotten
1 Zehe(n) Knoblauch
600 g Schweinefilet
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 EL Butter
1 EL Mehl
300 ml Brühe
200 g Sahne
3 TL Paprika edelsüß
0.5 Bund Petersilie

5 Petersilie hacken und über das Geschnetzelte streuen.

6 Zum Beispiel mit Reis servieren.

□