



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 08 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [v](#) [p](#)

Schweinefilet mit Crème-fraîche-Wirsing-Soße, verfeinert mit Schinkenspeck und Spätzle

Der Wirsing ist für Gourmets der Star unter den Kohlköpfen! Seine krausen Blätter sind ästhetisch ansprechend und sein dezenter nussiger Geschmack verleiht jedem Gericht eine feine Note. Wir haben ihn aber natürlich auch deshalb ausgesucht, weil er bei uns beheimatet ist und Saison hat.



25 min.



Stufe 2



Schweinefilet



Schinkenspeck



Wirsing



Schalotte



Knoblauch



Rosmarinzwig



Crème fraîche



Spätzle



Schnittlauch

Zutaten	2P	4P
Schweinefilet	2	4
Schinkenspeck	50 g	100 g
Wirsing	½	1
Schalotte	1	2
Knoblauch (solo)	⅛	¼
Rosmarinzweig	1	2
Geflügelbrühe*	200 ml	400 ml
Öl*	1 1/2 EL	3 EL
Salz, Pfeffer*	nach Geschmack	nach Geschmack
Crème fraîche 7) ⊕	75 g	150 g
Spätzle 1) 3)	400 g	800 g
Schnittlauch	5 g	10 g

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

* Gut im Haus zu haben

Allergene

1) Gluten 3) Ei

7) Lactose

Nährwerte pro Person

Kalorien: 745 kcal

Kohlenhydrate: 59 g,

Fett: 32 g, Eiweiß: 51 g

Ballaststoffe: 5 g

2



1 Schweinefilet und Schinkenspeck aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur erreichen können.

2 Wirsing waschen, halbieren, harten inneren Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln fein hacken. Heiße Geflügelbrühe zubereiten.

4



3 Schweinefilet in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden.

4 In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl (2 EL bei 4 Personen) erhitzen. Schweinefilet gut mit Salz und Pfeffer bestreuen und auf jeder Seite ca. 2 Min. scharf anbraten. Dann kurz zur Seite legen.

5



5 ½ EL Öl (1 EL bei 4 Personen) erneut in der Pfanne erwärmen. Schalotte und Knoblauch zugeben und ein paar Min. glasig dünsten. Schinkenspeck zugeben und bräunlich braten. Rosmarin und Wirsing zugeben. Wirsing ein paar Min. zerfallen lassen. Crème fraîche und Brühe einrühren und ein paar Min. bei schwacher Hitze einkochen lassen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

7



6 Spätzle in einer zweiten Pfanne nach Packungsangabe bräunlich braten.

7 Schweinefilet erneut zu der Wirsing-Soße geben und ein paar Min. durchwärmen.

8 Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken.

9 Spätzle auf Tellern verteilen, Crème-fraîche-Wirsing-Soße und Schweinefilet darauf anrichten, mit Schnittlauch garnieren und genießen.