

## Rezepturen

### **FIXE ABENDPFANNE MIT SCHWEINEFILET & SPÄTZLI**

#### **Zutaten:**

2 Frühlingszwiebeln  
1 Stk. Schweinefilet oder 2 Pouletbrüste  
Salz  
3 El Öl  
50 ml Weisswein oder Prosecco  
200 ml Schlagsahne  
100 g Kefen / Zuckerschoten  
etwas Cayennepfeffer  
1 Pack Spätzli oder Knöpfli (Kühlregal) oder hausgemachte

#### **ZUBEREITUNG:**

Einen mittelgrossen Topf voll Wasser zum Kochen bringen. 2 Frühlingszwiebeln putzen und schräg in dünne Ringe schneiden. 1 Schweinefilet (oder Pouletbrüste) in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Fleisch mit Salz würzen und in einer grossen beschichteten Pfanne mit 2 El Öl bei starker Hitze von jeder Seite ca. 1/2 Min. hellbraun anbraten, aus der Pfanne nehmen.

Die Hälfte der Zwiebeln mit 1 El Öl im Bratsatz anbraten. Mit 50 ml Weisswein ablöschen und 200 ml Schlagsahne zugießen. 100 g Kefen / Zuckerschoten zugeben.

Alles kräftig mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Bei milder Hitze 3 Min. köcheln lassen.

Inzwischen kochendes Wasser salzen und Packung Spätzle (Kühlregal) nach Packungsanweisung darin garen, abgiessen und kurz abtropfen lassen.

Fleisch in der Sauce erwärmen, Spätzle untermischen. Mit den übrigen Zwiebeln bestreut servieren. En guete☺.