



Schweinefiletpfanne mit buntem, jahreszeitlichem Gemüse und Bandnudeln

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : ' ' });
```

Ein Schmaus für die ganze Familie, schnell und einfach herzustellen

Zutaten

- 400 g Schweinefilet oder Schnitzelfleisch
- 1 Broccoli Knolle
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Möhre
- 2 Schalotten
- 150 g frische Steinchampignons
- 1 mittelgroße rote Paprikaschote
- 1 mittelgroße grüne Paprikaschote
- Etwas Frischmilch
- 30 g Butter
- 1/2 Becher Crème fraîche
- 50 g Pizzakäse
- 250 g gute Bandnudeln
- Salz, Pfeffer, etwas gemahlener Chili

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Das Gemüse waschen und putzen. Den Broccoli in kleine Röschen schneiden und in Salzwasser "al dente" blanchieren.

Schritt3

Die Frühlingszwiebeln ebenfalls ganz kurz "al dente" blanchieren, in kaltem Wasser abkühlen und dann in 3 cm große Stücke schneiden.

Schritt4

Ebenso den Paprika, vierteln, entkernen und kurz 2 - 3min. blanchieren und in 2 - 3 cm große Würfel schneiden.

Schritt5

Die Champignons vierteln, die Schalotten fein schneiden.

Schritt6

Der Ansatz:

Schritt7

Das Fleisch in ca. 3 cm lange Streifen schneiden, salzen, pfeffern.

Schritt8

Die gewürfelten Zwiebeln in der Butter glasig angehen lassen und das Weizenmehl dazu geben, etwas "ausschwitzen.

Schritt9

Mit Milch und Crème fraiche aufgießen, glatt rühren und mit Salz, Pfeffer und etwas gemahlenen Chili würzen. 10 min. leise köcheln lassen.

Schritt10

Die Bandnudeln in Salzwasser "al dente" abkochen, abschütten.

Schritt11

Das gewürzte Fleisch in 2 Partien, heißem Öl und etwas Butter, recht kurz und scharf anbraten, Farbe nehmen lassen.

Schritt12

Zu den Nudeln geben, ebenfalls das Gemüse in der gleichen Pfanne in brauner Butter anbraten.

Schritt13

Alles mit der Soße mischen und in eine feuerfeste Form geben.

Schritt14

Mit Reibkäse bestreuen und für etwa 10 Minuten in den auf 200° C (Oberhitze) vorgeheizten Backofen schieben und goldbraun überbacken.

Schritt15

Anrichtevorschlag:

Schritt16

Rustikal in der feierfesten Form servieren und einen frischen Saisonsalat dazu reichen.

Rezeptart: Fleischgerichte **Tags:** bunt, für die ganze familie, für jeden tag, zünftig

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schweinefiletpfanne-mit-buntem-jahreszeitlichem-gemuese-und-bandnudeln/>