



Schweinefilet mit Champignonsoße Zucchini und selbstgemachten Schupfnudeln



Informationen:

3 Personen ✂ 3,20 € pro Person ✂ 45 Minuten ✂ Weißwein & Mineralwasser

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

Kcal: 122 ✂ KJ: 509 ✂ Fett: 6,3 g ✂ KH: 9,4 g (Zucker 1,5 g) ✂ Eiweiß: 6,2 g

Alle Nährwerte sind Zirka Werte und ohne Gewähr!



Zutaten für die Schweinefilets:

- X 1 Schweinefilet im ganzen (Päckchen aus der Frischfleischtheke)
- X Etwas Öl zum braten
- X Salz und Pfeffer (aus der Mühle)

Zutaten für die Zucchini:

- X 2 Stück Zucchini (ca. 500-600 g)
- X Etwas Olivenöl
- X Salz (Meersalz) und Pfeffer (aus der Mühle)

Zutaten für die Schupfnudeln:

- X 650 g Kartoffeln
- X 75 g Mehl
- X 75 g Stärke
- X 4 Eigelb
- X 1 TL Salz und etwas Pfeffer (aus der Mühle)
- X Wenn beim ALDI vorhanden: etwas Muskat
- X Etwas Mehl zum Teigausrollen

Zutaten für die Champignonsoße:

- X ½ Körbchen Champignons
- X 1 Zwiebel mittelgroß
- X 25 g Butter
- X 150 ml Wasser
- X 200 ml Sahne
- X 1 Schuss Weißwein
- X 1,5 TL Instand Gemüsebrühe
- X ½ Bund Petersilie oder 2 gehäufte EL gefrorene Petersilie
- X Salz & Pfeffer (aus der Mühle)



Die Schupfnudeln (am Vortag):

- X Die Kartoffeln schälen und im Salzwasser kochen bis diese weich sind.
- X Die Kartoffeln abgießen und mit einer Presse zweimal in eine Schüssel pressen und auskühlen lassen.
- X Während die gepressten Kartoffeln auskühlen in einem zweiten größeren Topf Wasser mit Salz zum Sieden bringen, dann die Herdplatte auf mittlere Temperatur runterdrehen.
- X Nun das Eigelb, das Mehl und die Speisestärke in die abgekühlte gepresste Kartoffelmasse dazugeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat (frisch gerieben) würzen.
- X Alles von Hand zu einem Teig verkneten.
- X Eine Arbeitsfläche (z.B. den Küchentisch) mit Mehl bestreuen, den Teig aus der Schüssel nehmen und auf dem Mehl zu einer ca. 2-3 cm dicken Rolle formen/rollen.
- X Mit einem Messer die Teigrolle in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und diese dann mit der Handfläche auf einem Brettchen zu „Nudeln“ bzw. Schupfnudeln formen. Dabei die Hände immer wieder mit Mehl bestreuen.
- X Die Schupfnudeln in das kochende Salzwasser geben und so lange kochen, bis diese an der Wasseroberfläche schwimmen. Ich lasse die Schupfnudeln gerne noch einen Moment oben im heißen Wasser Schwimmen damit das Eigelb auch wirklich nicht mehr roh ist.
- X Dann Schupfnudeln aus dem kochenden Wasser nehmen, und in einer Schüssel mit eiskaltem Wasser abschrecken. Wenn vorhanden gerne auch ein paar Eiswürfel in das kalte Wasser vor dem Abschrecken geben.
- X Die Schupfnudeln kalt werden lassen, aus dem kalten Wasser nehmen und auf einem sauberen Küchentuch trocknen lassen.
- X Dann in ein Aufbewahrungsgefäß geben, mit etwas Öl beträufeln und vorsichtige bewegen, so dass alle „Nudeln“ etwas Öl abbekommen. Im Kühlschrank bis zum nächsten Tag ruhen lassen.



Die Champignonsoße:

- ✗ Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden/hacken.
- ✗ Die Champignons waschen und trocknen, dann halbieren und in Scheiben schneiden.
- ✗ Die Butter in einem kleinen Töpfchen bei mittlerer Hitze zerlaufen lassen.
- ✗ Die Zwiebelwürfel dazugeben und unter gelegentlichen umrühren glasig werden lassen.
- ✗ Dann die Champignonscheiben dazugeben und mit den Zwiebeln zusammen schmoren lassen. Ab und zu umrühren. Wenn es im Topf etwas braun wird macht das nichts (voll angebrannt ist natürlich nicht gut).
- ✗ Dann mit dem Weißwein ablöschen.
- ✗ Jetzt das Wasser (am besten bereits warm), die Sahne und die gekörnte Instand Gemüsebrühe dazu geben und umrühren. Wenn es im Topf braun geworden sein sollte löst sich nun wieder alles in der Flüssigkeit auf.
- ✗ Die Champignonsoße kurz aufkochen und dann auf kleiner Hitze während wir die restlichen Zutaten herstellen unter gelegentlichen Rühren einkochen lassen. Die Flüssigkeit wird also während die Soße vor sich hin köchelt weniger und im Geschmack intensiver.
- ✗ Kurz vor dem Servieren die Soße gegebenenfalls mit etwas Soßenbinder andicken und die Petersilie dazugeben. Falls nötig mit Salz und Pfeffer (aus der Mühle) abschmecken.

Die Zucchini:

- ✗ Die Zucchini waschen und trocknen.
- ✗ Die Enden abschneiden.
- ✗ Die Zucchini halbieren und in Stifte schneiden. Je nach Größe der Zucchini diese dritteln statt zu halbieren.



X

- X Etwas Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Zucchinistifte in die Pfanne geben. Mit Meersalzkörnern (wenn vorhanden, sonst normales Salz) und Pfeffer aus der Mühle würzen.
- X Die Zucchini nur leicht anbraten und auf kleiner Hitze warmhalten.
 - o Die Zucchini soll nicht volle Kanne wie ein Stück Fleisch brutzeln, sondern nur Farbe bekommen und vor allen Dingen, die Vitamine behalten. Wir wollen die so wichtigen Vitamine nicht wegkochen/braten ;-)

Die Schupfnudeln Teil 2:

- X Etwas Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen, und die Schupfnudeln bei mittlerer Temperatur golden backen und warmhalten.
- X Mit Salz und Pfeffer (aus der Mühle) abschmecken.

Die Schweinefilets:

- X Das Schweinefilet aus der Verpackung nehmen und mit Küchenkrepp trockentupfen.
- X Dann in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben leicht mit dem Handballen zusammendrücken. Somit wird das Fleisch etwas dünner und breiter. Da es nun dünner ist reicht eine kürzere Bratzeit.
- X Das Fleisch mit Salz und Pfeffer (aus der Mühle) würzen. Wenn vorhanden kann man das Fleisch auch gerne mit einer Grillgewürzmischung würzen. Der Vorteil ist hier, dass es mehr Aromen gibt. Ich nehme aber lieber nur die Salz und Pfeffermischung wie beschrieben. Die habe ich selbst und ohne Zusatzstoffe hergestellt.
- X Das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
- X Das Schweinefilet bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je Seite ca. 3 Minuten braten.
- X Die Pfanne zur Seite stellen.



Das Anrichten:

- ✗ Die Zucchini­stäbchen und die Schupfnudeln auf den Teller geben.
- ✗ Etwas von der Champignonsoße auf den Teller geben, dann das Fleisch auf die Soße geben.
- ✗ Dann wieder etwas Soße und vor allen Dingen Pilze auf das Fleisch geben. Aber Achtung, wir wollen das Fleisch nicht unter der Soße/Pilzen verstecken.



Guten Appetit !!!

Pauls ZwiebelTipp:

Es gibt jede Menge Tipps wie man die Tränen beim Zwiebelschneiden verhindern kann, aber viele dieser Tipps taugen nichts. z.B. Zwiebel Unterwasser bzw. im Wasser zu schneiden. Wie soll sowas gehen?

Mein Tipp ist eigentlich ganz einfach:

Verwenden Sie zum Schneiden der Zwiebeln ein richtig scharfes Messer. Die Zwiebel möchte geschnitten und nicht zerrissen werden. Durch einen scharfen Messerschnitt wird die Zwiebel sauber geschnitten. Bei einem unscharfen Messer wird die Zwiebel eher zerrissen bzw. zerdrückt. Dadurch tritt der Saft der Zwiebel intensiver aus wie wenn die Zwiebel mit einem scharfen Messer geschnitten wird, also die "Beschädigung" der Zwiebel geringer ist. Der Saft wiederum ist der Grund warum wir "Weinen" müssen. Also, weniger Saft - weniger Tränen.

Der Autor weist ausdrücklich darauf hin, dass das Benutzen eines scharfen Messers gefährlich ist. Also Aufpassen !!!

