



SCHWEINEFILET MIT CHAMPIGNONSAUCE

Zucchini und Schupfnudeln

Informationen:

- Für 3 Personen
- Kostet etwa 3,50 € pro Person
- Die Zubereitungsdauer der Schupfnudel ohne das Braten liegt um die 60-70 Minuten
- Die Zubereitungsdauer des Gerichtes liegt dann um die 30-40 Minuten
- Ich würde einen trockenen Weißwein und natürlich ein Mineralwasser dazu trinken

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 122
- KJ: 511
- Fett: 7,0 g
- KH: 8,4 g davon 1,2 g Zucker
- Eiweiß: 6,0 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

Zutaten:

Für das Schweinefilet:

- 1 großes Schweinefilet im Ganzen, wiegt etwa 450-550 g
- 2 EL Sonnenblumenöl zum Braten
- etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle

Für die Champignonsoße:

- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 Zwiebel mittelgroß
- 300 g weiße Champignons
- 15 g Butter
- 15 g Mehl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Schlagsahne
- 1/2 TL Salz
- etwas Pfeffer aus der Mühle
- etwas Muskatnuss frisch gerieben
- 1/2 Bund Blattpetersilie

Siehe Rezept [Gemüsebrühe selbst gemacht](#)

Für die Schupfnudeln:

- 600 g Kartoffeln
- 60 g Mehl
- 60 g Stärke
- 4 Eigelb
- 1/2 TL Salz für den Teig
- 1 TL Salz für das „Nudelwasser“
- Etwas Pfeffer (aus der Mühle)
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- etwas Mehl zum Teigausrollen
- 40 g Butter zum Anbraten

Siehe Rezept [Schupfnudeln selbst gemacht](#)

Für die Zucchini:

- 2 Zucchini (ca. 600 g)
- 2 EL Olivenöl
- etwas Salz
- etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereiten:

Reihenfolge:

- Die Schupfnudeln herstellen.
- Champignonsoße kochen.
- Die Zucchini zubereiten.
- Das Schweinefilet und die Schupfnudeln braten.

Herstellung der Schupfnudeln:

Teil 1 ist das Herstellen der Schupfnudeln, Teil 2 ist das in Butter braten der fertigen Schupfnudeln. Die Schupfnudeln können auch schon am Vortag hergestellt werden, so dass man diese bei Bedarf nur noch braten muss.

- Die Kartoffeln schälen und im Salzwasser kochen, bis diese weich sind. Das dauert rund 25 Minuten.
- Die Kartoffeln abgießen und mit einer Presse zweimal nacheinander in eine Schüssel pressen und auskühlen lassen.
- Während die gepressten Kartoffeln auskühlen, in einem zweiten größeren Topf Wasser mit Salz zum Sieden bringen, dann die Herdplatte auf mittlere Temperatur runterdrehen.

- Wenn die gepressten Kartoffeln ausgekühlt sind (Auskühlen ist sehr wichtig), das Eigelb, Mehl und Speisestärke zu den Kartoffeln geben.
- Salz, Pfeffer und etwas frisch geriebener Muskatnuss über die Kartoffeln streuen.
- Dann alles von Hand zu einem Teig verkneten.
- Eine Arbeitsfläche (z.B. den Küchentisch) mit Mehl bestreuen.
- Den Teig aus der Schüssel nehmen und in 4 Teile aufteilen.
- Jedes Teil auf dem Mehl zu einer ca. 2-3 cm dicken Rolle formen/rollen.
- Mit einem Messer die Teigrollen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese dann mit der Handfläche auf einem Brettchen zu Schupfnudeln formen. Dabei die Hände immer wieder mit Mehl bestreuen.
- Die Schupfnudeln in das heiße Salzwasser geben und so lange garziehen lassen, 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.
- Dann Schupfnudeln aus dem heißen Wasser nehmen und in einer Schüssel mit eiskaltem Wasser abschrecken. Wenn vorhanden, gerne auch ein paar Eiswürfel vor dem Abschrecken in das kalte Wasser geben.
- Die Schupfnudeln abkühlen lassen, aus dem kalten Wasser nehmen und auf einem sauberen Küchentuch trocknen lassen.

Die Schupfnudeln sind nun bereit für den Teil 2 „in Butter braten“. Sollten die Schupfnudeln zu einem späteren Zeitpunkt benötigt werden, diese vom Tuch in eine Schüssel geben und mit etwas Sonnenblumenöl „vermischen“, so dass die Schupfnudeln nicht aneinanderkleben. Die Schupfnudeln abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Die Champignonsoße:

- Die Champignons putzen, waschen, trocknen und in dünne Scheiben schneiden.
- Die Zwiebel schälen und in sehr feine kleine Würfel schneiden.
- Die Blatt Petersilie waschen, trocknen und ohne die Stängel kleinhacken.
- Das Öl in einem kleinen Topf auf mittlerer Hitze erhitzen.
- Die Champignons kurz anbraten, dann die Zwiebeln dazugeben und alles rund 5 Minuten gut glasig braten.
- Die Zwiebeln und Champignons aus dem Topf in eine Metallschüssel geben.
- Die Butter im gleichen Topf zerlaufen lassen und das Mehl dazugeben.
- Die Butter-Mehlmischung mit dem Schneebesen rund 1 Minute rühren und bevor alles anbrennt, die Gemüsebrühe „Stück für Stück“ unter Rühren dazugeben. Kräftig umrühren.
- Dann die flüssige Sahne auf einmal dazugeben und die Soße unter ständigem Rühren aufkochen.
- Auf niedrige Hitze stellen und die Champignons/Zwiebeln in die Soße geben.
- Nun die Soße mit dem Salz, etwas Pfeffer aus der Mühle und etwas frisch geriebener Muskatnuss würzen bzw. abschmecken.
- Zum Schluss die gehackte Blatt Petersilie dazugeben, einmal umrühren und fertig ist die Soße.
- Die Soße auf kleinster Hitze warmhalten oder zur Seite stellen und kurz vor Gebrauch nochmals unter Rühren erwärmen.

Die Zucchini:

- Die Zucchini waschen, trocknen und die Enden abschneiden.
- Die Zucchini halbieren und in Stifte schneiden. Je nach Größe der Zucchini diese dritteln statt zu halbieren.
- Etwas Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.
- Die Zucchini Stifte in die Pfanne geben und rund 5 Minuten auf mittlerer Hitze anbraten.
- Die Zucchini auf kleinster Hitze warmhalten oder zur Seite stellen und kurz vor Gebrauch nochmals unter Rühren erwärmen.
- Die Zucchini erst kurz bevor diese serviert wird, mit etwas Salz und Pfeffer würzen bzw. abschmecken. Das Salz entzieht Wasser; wenn wir zu früh salzen, wird die Zucchini lätschig (wird sie eh 😊)

Braten der Schupfnudeln:

- Die Butter auf mittlerer Hitze in einer Pfanne zerlaufen lassen.
- Die Schupfnudeln darin unter gelegentlichem Wenden (schwenken) goldbraun braten.
- Mit etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Das Schweinefilet:

- Das Schweinefilet waschen, trocknen und in etwa 1-1,5 cm dicke Scheiben schneiden.
- Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, dann die Pfanne auf mittlerer Hitze stellen.
- Die Schweinefiletscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und in die Pfanne geben.
- Die Filets bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je Seite ca. 2,5-3 Minuten braten.
- Das Fleisch sollte durch, aber nicht trocken werden.

Anrichten:

- Etwas von der Champignonsoße auf die Teller geben.
- Die Schweinefiletscheiben auf die Soße geben.
- Die Schupfnudeln und die Zucchini auf den Tellern verteilen.
- Zucchini und Soße eventuell vor dem Anrichten nochmals kurz erwärmen.
- Guten Appetit!