

Martin Gehrlein
Geschnetzeltes vom Schweinefilet mit Rösti

Dienstag, 1. September 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für die Rösti

600 g Kartoffeln, vorwiegend fest kochend
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 EL Butterschmalz

Für das Geschnetzelte

1 Zwiebel
100 g Champignons
1 Zucchini
1/2 Bund glatte Petersilie
2 Stängel Liebstöckel
600 g Schweinefilet
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL Paprikapulver
2 EL Pflanzenöl
100 ml Weißwein
150 ml Fleisch- bzw. Gemüsebrühe
100 ml Sahne
4 EL Crème fraîche



Zubereitung:

1. Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser halb garkochen, anschließend pellen.
2. Für das Geschnetzelte Zwiebel schälen und fein schneiden. Champignons putzen und würfeln. Zucchini putzen, waschen und würfeln.
3. Petersilie und Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
4. Schweinefilet kalt abbrausen, trocken tupfen und quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden.
5. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und nach und nach die Fleischscheiben darin anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warm halten.
6. Zwiebel, Champignons und Zucchini in der gleichen Pfanne gut anbraten.
7. Mit Weißwein ablöschen und diesen komplett einkochen. Brühe und Sahne zufügen, um ein Drittel einkochen.
8. In der Zwischenzeit die Kartoffeln auf der groben Reibe reiben, mit Salz und Pfeffer würzen.
9. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Kartoffelspäne als kleine Rösti in die Pfanne geben und von beiden Seiten knusprig goldbraun braten.
10. Das Fleisch und Kräuter in die Sauce geben, erhitzen und nochmals abschmecken.
11. Das Geschnetzelte auf Teller verteilen, jeweils einen Klecks Crème fraîche darauf geben und die Rösti daneben anrichten.

Pro Portion: 580 kcal / 2430 kJ
23 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 35 g Fett