

Grabser Pfennili

Ein echter echter Klassiker, ganz egal ob zu besonderen Anlässen oder einfach als Wohlfühlessen nach einem langen Tag. In unserer cremigen Pilz-Soße munden die Schweinemedallions besonders und schmecken garantiert Groß und Klein. Wir servieren diesen köstlichen Klassiker am liebsten mit frischen „Knöpfli“

Zutaten

Knöpfli (Spätzle) :

3 Eier Gr. M

100ml prickelndes Wasser

1 TL Salz

250g Mehl (griffig, Type 480)

1 Prise Muskatnuss

Grillgemüse:

120g Blumenkohl

120g Zucchini

120g Paprika

120g Karotten

80g rote Zwiebeln

Champignon-Rahm-Soße

500g braune Champignons

10 EL Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)

1 Zwiebel

2 EL Mehl o. Maisstärke

800 ml Schlagsahne

40 ml Rinderfond

5 EL Bratensoße (nach belieben)

Salz und Pfeffer

Muskatnuss

Cayennepfeffer

½ Bund Petersilie

800g Schweinefilet

Zubereitung

Schritt 1: Knöpfli: Für die „Knöpfli“ alle Zutaten mit dem Knethacken der Rührmaschine oder mit der Hand und/oder einem Kochlöffel zu einem zähflüssigen Teig verkneten. Anschließend einen (großen) Topf mit Wasser aufkochen lassen und die Spätzle mit Hilfe eines Spätzle-Hobels oder eines Spätzle-Siebes langsam in das

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

kochende Wasser gleiten lassen. Nun lassen wir sie so lange kochen bis diese nach oben kommen und an der Oberfläche schwimmen. Die Spätzle am einfachsten mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in eine Schüssel geben und mit etwas Öl beträufeln.

Schritt 2: buntes knackiges Grillgemüse

Für das Grillgemüse, Karotten und Zwiebel schälen, den Blumenkohl vom Grünen befreien. Nun alles waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Nun geben wir in eine Pfanne etwas Öl. In der Pfanne die Karotten und den Blumenkohl anschwitzen für ein paar Minuten, danach die Zucchini und zum Schluss Paprika und Zwiebeln in die Pfanne geben. Würzen mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kümmel.

Das Gemüse warm stellen.

Schritt 3: Champignon-Rahm-Soße

Die Champignons mit einem feuchten Küchentuch abreiben und ein Stück vom Stiel entfernen, anschließend in ca. 5mm breite Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf langsam erhitzen und Zwiebeln zugeben bis diese glasig sind, danach die Champignons zugeben und scharf anbraten mit dem Rinderfond ablöschen und die Sahne, sowie die Bratensoße zugeben. Abschmecken mit den Gewürzen.

Schritt 4: Schweinefilet

Das Filet in ca. 4 cm dicke Scheiben schneiden und mit der Hand leicht drücken. Die Filetstückchen mit der Gewürzmischung würzen (Salz, Pfeffer, Paprika, Thymian und Petersilie)

In einer Pfanne mit Öl anbraten.

Schritt 5: Anrichten

In der Zwischenzeit die Spätzle in einer anderen Pfanne erwärmen.

Nun kann alles auf einem Teller oder einer Schlemmerpfanne angerichtet werden.

Wir wünschen viel Freude beim Nachkochen!