

Schweinefiletscheiben auf Bandnudeln mit Zucchini



Zutaten für zwei Personen:

120 g Schweinefilet
Mehl zum Bestäuben
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Oregano
1/2 EL Olivenöl
125 g Bandnudeln
200 ml kräftige Gemüsebrühe
50 ml Sahne
1 Zucchini (ca. 150 g netto)
30 ml trockener Weißwein (optional)
1/4 einer roten Paprika (optional)

1. Bandnudeln nach Vorschrift zubereiten. Garprobe machen, die Packungsangaben sind oft zu kurz.
2. Schweinefilet sauber parieren und in 4-5 mm dünne Scheiben schneiden. Scheiben zwischen Folie aus aufgeschnittenen Gefrierbeuteln sehr dünn plattieren. Ganz leicht mit Mehl bestäuben, mit Oregano und Salz würzen.
3. Zucchini waschen und Enden abschneiden. Längs vierteln, in Scheiben schneiden und in der kräftigen Brühe etwa 5 Minuten köcheln lassen.
4. Paprikaabschnitt waschen, trocknen und in

Rauten schneiden. In Olivenöl anbraten und dann wieder herausnehmen. Fleisch sehr kurz auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze braten, bis es sich verfärbt hat, in Alufolie einschlagen und warm stellen.

5. Bratensatz optional mit Weißwein, sonst nur mit der Gemüsebrühe und den Zucchini ablöschen. Mit 50 ml Sahne verfeinern, Sauce einige Minuten köcheln lassen. Abschmecken.

6. Bandnudeln in der Sauce erwärmen und auf heißen Tellern anrichten.

7. Filetscheiben aus der Alufolie nehmen und auf

den Nudeln anrichten. Pfeffermühle bei Tisch bereitstellen.

Hinweise:

Man kann auch Rinder- oder Kalbsfilet nehmen. Auch dann die Scheiben sehr dünn plattieren und nur ganz kurz braten.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Hauptspeisen, Nudeln, Fleisch, Schwein, italienisch

Rezept: Kerstin, Foto: Walter Stand 12.01.2023