

Apfel-Zwiebel-Spätzle mit Rinder-Filet

Für 2 Personen

2 Rinderfilets a 160 g	200 g Zwiebeln	150 g säuerliche Äpfel
4 Knoblauchzehen	150 g Weizenmehl	125 g Magerquark
2 Eier (Größe M)	50 ml Milch, lauwarm	2 EL Schlagsahne
2 EL Butter	125 g Schmand	0,5 Bund Schnittlauch
30 g Parmesan	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Aus dem Mehl, einer Prise Salz, den Eiern, der Milch und dem Quark einen gleichmäßigen Teig herstellen. Den Teig etwa zehn Minuten ruhen lassen und nochmals aufschlagen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Den Teig mit dem Spätzlehobel langsam ins Salzwasser streichen. Anschließend kurz aufkochen lassen und mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser holen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebeln anbraten. Anschließend die Spätzle zu den Zwiebeln geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schmand und die Sahne miteinander glatt rühren und zusammen mit den Apfelwürfeln und dem Schnittlauch unter die Spätzle rühren. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Den Knoblauch abziehen, klein schneiden und mit dem Olivenöl, dem Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen und das Rinderfilet darin kurz marinieren. Anschließend eine Pfanne erhitzen und darin das Fleisch braten. Abschließend den Parmesan über die Spätzle hobeln und mit dem Rinderfilet auf Tellern anrichten und servieren.

Susanne Bartel am 01. September 2010