

Gemüse-Bandnudeln mit Schweine-Filet

Für zwei Personen

300 g Schweinefilet	150 g Nudeln	1 grüne Paprika
1 gelbe Paprika	1 rote Paprika	1 Zucchini
100 g weiße Champignons	1 Gemüsezwiebel	100 ml trockener Weißwein
Sonnenblumenöl	300 ml Gemüsefond	100 ml Sahne
100 g Schmelzkäse	1 EL Mehl	1 Bund glatte Petersilie
schwarzer Pfeffer, Salz		

Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln darin al dente kochen. Die Zucchini und die jeweiligen Paprikaschoten waschen, gut abtupfen, von dem Kerngehäuse befreien und würfeln. Jeweils die Hälfte der Zucchini und der jeweiligen Paprikaschoten in eine Pfanne mit etwas Öl geben. Die Champignons putzen und klein scheiden. Ebenfalls in eine Pfanne geben. Die Gemüsezwiebel abziehen und klein hacken und ebenfalls in die Pfanne hinzugeben. Das Ganze anbraten. Nach circa zehn Minuten die Nudeln aus dem heißen Wasser in ein Sieb geben und zusammen mit dem fertigen Gemüse vermischen. Das Ganze mit Salz und frischem Pfeffer würzen und gegebenenfalls noch warm stellen. Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen, mit etwas Salz und frischem Pfeffer würzen und von beiden Seiten kurz anbraten. Bei niedrigerer Temperatur circa fünfzehn Minuten weiter braten. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und im Ofen warmhalten. Den Bratensatz in der Pfanne mit dem Weißwein und der Sahne ablöschen. Den Gemüsefond hinzugeben und das Ganze circa zwei Minuten köcheln lassen. Anschließend den Schmelzkäse untermischen, abschmecken und gegebenenfalls die Soße mit einem Esslöffel Mehl andicken, sodass eine sämige Konsistenz entsteht. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Gemüsebandnudeln mit dem Schweinefilet auf Tellern anrichten, mit etwas Petersilie garnieren und servieren.

Christina Antoniou am 30. Mai 2012