

Saftfleisch mit Spätzle

Zutaten für 4 Personen

Saftfleisch

600 g Karree vom Schwein
Salz, Pfeffer
Schweineschmalz
etwas Mehl zum Bestäuben
1 Zwiebel

Spätzleteig

500 g Mehl glatt
2 Eier
400 ml Wasser
Salz

Salat

1 Häuptel grüner Salat
Salz, Apfelessig, Kernöl

Zubereitung

Saftfleisch

- Karree ca. 1-1 1/2 cm dick schneiden, mit dem Fleischklopper klopfen, salzen und pfeffern und auf einer Seite bemehlen.
- Schmalz in einer Bratpfanne erhitzen, das Fleisch mit der bemehlten Seite zuerst in die Pfanne geben, anbraten, wenden und ebenfalls kurz anbraten. Aus der Pfanne geben und auf einem Teller beiseitelegen. Zum Schluss Bratenfett abgießen, Bratrückstände aber in der Pfanne belassen.
- Zwiebel schälen und feinkwürfelig schneiden, nochmals etwas Fett in die zuvor verwendete Bratpfanne geben und die Zwiebel andünsten. Mit Wasser aufgießen und Fleisch hinzufügen. Das Fleisch soll mit Flüssigkeit überdeckt sein. Eventuell noch nachwürzen.
- Bei schwacher Flamme ca. 1 1/2 bis 2 Stunden dünsten lassen.
- Fleisch aus der Pfanne geben, Flüssigkeit mit dem Pürierstab pürieren. 2 gehäufte EL Mehl mit kaltem Wasser glattrühren und mit dem Schneebesen in die Flüssigkeit einrühren und kurz aufkochen lassen bis die Sauce dick ist. Falls sie noch zu flüssig sein sollte, nochmals etwas Mehl hinzufügen.

Spätzleteig

- Mehl, Eier, Salz und Wasser mit einem Kochlöffel kurz vermengen.
- Salzwasser zum Kochen bringen und mit Hilfe eines Spätzlesiebes den Teig portionsweise ins Wasser drücken. 2 Minuten köcheln lassen.
- Abseihen.

- Salat waschen und zerkleinern, mit Essig und Öl marinieren.
Safffleisch mit Spätzle auf einem Teller anrichten und Salat dazu servieren.