

Vorgeschlagen von: am Mi 04 Mär 2009 15:10:02 CET

## Beschreibung

### Zutaten

400 g Schweinefilet, 2 Eßl. Öl, Salz, Pfeffer, Paprika, 1 Eßl. Worcestersauce, 2 Stangen Lauch, 1/4 Sellerie-Knolle, Butter, 200 g Erbsen , 1/4 l helles Bier, 1/4 l Instant Brühe , 1 Eßl. Bratensaucenpulver, 1 Becher Sauerrahm

### Zubereitung

Schweinefilet in feine Scheiben schneiden, 2 Eßl. Öl erhitzen und das Fleisch darin hellbraun anbraten. Salz, Pfeffer, Paprika, 1 Eßl. Worcestersauce - das Fleisch damit würzen und ca. 5 Minuten unter Rühren weiterbraten. 2 Stangen Lauch in Ringe schneiden, Sellerie in Stifte schneiden, in etwas Butter das Gemüse anbraten und in den Fleischtopf geben. Erbsen, Bier, Instant Brühe, Bratensaucenpulver zum Fleisch und Gemüse geben, ca. 5 - 10 Minuten weiterdünsten. Sauerrahm zum Schluß zufügen.

## Anmerkungen

|                          |              |                       |              |
|--------------------------|--------------|-----------------------|--------------|
| <b>Zubereitungsdauer</b> | 5 Min        | <b>Schwierigkeit</b>  | ganz einfach |
| <b>Portionen</b>         | eine Portion | <b>Sonstige Menge</b> |              |
| <b>Land/Region</b>       |              | <b>Kosten</b>         |              |
| <b>Vegetarisch</b>       | 0            | <b>Laktose frei</b>   | 0            |
| <b>Diabetisch</b>        | 0            | <b>Gluten frei</b>    | 0            |
| <b>Kilo-Kalorien</b>     |              | <b>Kilojoule</b>      |              |
| <b>Fettgehalt</b>        |              | <b>Broteinheiten</b>  |              |
| <b>Eiweiß</b>            |              | <b>Kohlehydrate</b>   |              |