



## **Schweinefiletspitzen mit Schwarzwurzeln, Champignons und Paprika**

### **Zutaten für vier Personen**

500 g Schweinefiletspitzen  
1 EL Olivenöl  
80 g Zwiebelwürfel  
80 g Paprikastreifen (bunt)  
80 g Egerlinge  
100 g gekochte Schwarzwurzelstücke  
250 ml brauner Kalbsfond  
220 g schwarze Spaghetti  
150 ml Gemüsebrühe  
1 TL Chiliflocken  
1 EL gehackte Petersilie  
Salz, Pfeffer

### **Zubereitung (circa 25 Minuten)**

Filetspitzen in wenig Olivenöl ganz kurz anbraten, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne in einen Teller geben. In selber Pfanne Zwiebelwürfel in heißem Olivenöl glasig angehen lassen, Paprikastreifen zugeben und mit andünsten. Gesäuberte Egerlinge in Spalten schneiden, zufügen und mit angehen lassen. Schwarzwurzelstücke zugeben, mit Kalbsfond aufgießen, aufkochen, kurz köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch zugeben, einmal kurz aufkochen und zur Seite stellen.

Spaghetti in leicht sprudelndem Salzwasser auf den Biss kochen, abseihen und in wenig heißem Olivenöl kurz anschwanken. Mit wenig Gemüsebrühe angießen und nachwürzen. In einem tiefen Teller mittig eine Schnecke drehen, Filetspitzen rundum anrichten, mit Chiliflocken und gehackter Petersilie bestreuen.

### **Nährwert pro Person**

425 kcal – 12 g Fett – 36 g Eiweiß – 52 g Kohlenhydrate – 4 BE

**Dieses Gericht ist eifrei und lactosefrei.**