

Rezept

# Spätzle-Auflauf mit Schwein und Brokkoli und Schweinelenden-Teriyaki-Pfanne

Ein Rezept von Spätzle-Auflauf mit Schwein und Brokkoli und Schweinelenden-Teriyaki-Pfanne, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Brokkoli	<b>100 g</b> braune Champignons
<b>1</b> Schweinelende (500 g)	<b>150 g</b> Schmand
<b>100 ml</b> Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	<b>250 g</b> Spätzle (aus dem Kühlregal)
<b>80 g</b> Reibekäse	<b>100 g</b> Reis
<b>1</b> Zwiebel	<b>3 EL</b> Öl
<b>100 ml</b> Gemüsebrühe	<b>4 EL</b> Sojasauce
<b>1 EL</b> Honig	<b>1 EL</b> Tomatenmark

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal, 27 g F, 43 g EW, 46 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Brokkoli putzen, waschen und in 2 cm große Röschen teilen, die Stiele in Stücke schneiden. Die Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in feine Scheiben schneiden. Die Hälfte der Schweinelende in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Den Schmand und die Brühe verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte des Brokkolis und der Pilze, die Schweinelendenscheiben und die Spätzle in einer kleinen Auflaufform (ca. 25 × 25 cm) verteilen. Die Schmandmischung darübergeben und alles mit dem Käse bestreuen. Den Auflauf im Ofen (Mitte) in ca. 30 Min. goldbraun backen. Anschließend herausnehmen und in zwei mikrowellengeeignete Boxen verteilen (Portion 1 und 2).
3. Inzwischen den Reis in einem Topf nach Packungsanweisung gar kochen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die restliche Schweinelende in 2-3 cm große, längliche Stücke schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Fleisch darin bei großer Hitze ca. 3 Min. anbraten. Die restlichen Pilze und den übrigen Brokkoli dazugeben und ca. 4 Min. mitbraten.
4. Brühe, Sojasauce, Honig und Tomatenmark in einem kleinen Schraubglas zu einer cremigen Sauce schütteln. Die Sauce in die Pfanne gießen, mit Fleisch und Gemüse mischen und ca. 4 Min. einkochen lassen. Die Lenden-Teriyaki-Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann in zwei mikrowellengeeignete Boxen verteilen und jeweils die Hälfte des Reises dazugeben (Portion 3 und 4).