# Schwabenstreich

**Als Schwabenstreich bezeichnet man ein delikates Hauptgericht aus Schweinelende in einer Soße auch Champignons und, je nach Region, mit Käse überbacken. Das herrlich würzige Gericht schmeckt nicht nur großartig, sondern lässt sich unkompliziert zubereiten. In meiner Version stelle ich die Soße vom Schwabenstreich mithilfe der Bio Dunklen Soße von Cenovis rasch und einfach her. Als Beilage schmecken übrigens glutenfreie Spätzle oder Semmelknödel grandios! Probieren Sie es aus – Sie werden begeistert sein**

**glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei, eifrei**

Für 6 Personen

2 Schweinelenden
750ml Wasser
3 P. Bio Dunkle Soße von Cenovis (erhältlich im Bioladen oder Reformhaus)
400ml Sahne ODER Mandel Cuisine
1 Packung TK-Petersilie
200g Bacon, sehr fein geschnitten bzw. gewürfelt
3 große Zwiebeln, klein gewürfelt
400g frische Champignons, geviertelt
Salz
Pfeffer
Speiseöl zum Braten

etwas frische Petersilie zum Bestreuen

1. Die Lenden von Sehnen befreien, dann in 3cm breite Stücke schneiden, kühl stellen.
2. 750ml Wasser und das Soßenpulver in einen ofenfesten Schmortopf oder eine große Auflaufform geben. Unter Rühren aufkochen lassen, dann Sahne oder Mandel Cuisine und eine halbe Packung TK-Petersilie zugeben und unterrühren. Der Schmortopf sollte etwa einen Durchmesser von etwa 28cm und eine Höhe von etwa 8cm haben.
3. Bacon und Zwiebeln in eine Pfanne geben und unter rühren gut anbraten. Die halbe Masse unter die Soße rühren, die restliche Masse aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
4. Speiseöl in der Pfanne erhitzen und die Lendenstücke von beiden Seiten kurz und scharf anbraten. Anschließend in die Soße geben. Den Lendentopf in den vorgeheizten Backofen auf mittlere Schiene einschieben und bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) 20 Minuten garen. Ein Deckel muss nicht zwingend aufgelegt werden.
5. Unterdessen etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Champignons braten, dann die restliche Zwiebel-Bacon-Mischung und die restliche Petersilie zugeben und einige Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den Lendentopf aus dem Ofen nehmen, einmal durchrühren, dann die Pilz-Zwiebel-Bacon-Mischung mittig entlang auf den Lendentopf geben, mit frischer Petersilie bestreuen und sofort servieren.

**Tipp:** Als Beilage schmecken Herzoginkartoffeln, glutenfreie Spätzle, Schupfnudeln oder Reis köstlich. Zusätzlich ein Beilagensalat rundet das Gericht sehr gut ab.

**Anmerkung:** Durch Mandel Cuisine erhält das Gericht eine leichtere Note. Mandel Cuisine ist im gut sortierten Reformhaus, Bioladen oder Supermarkt erhältlich.

**Feinschmecker-Tipp:** Wer mag, kann geriebenen Käse auf den Schwabenstreich streuen und dann, wie notiert, im Ofen backen.

rezepte-glutenfrei.de