



Spätzle-Gemüse-Pfanne



Zutaten

Für den Spätzleteig:

- › 200 g Mehl
- › 3 Eier
- › 60 ml Wasser
- › Salz

Für die Gemüsepfanne:

- › 160 g Lauch
- › 110 g Karotte
- › 300 g Zucchini
- › 2 EL Butter
- › 100 ml Gemüsebrühe
- › 80 g geriebener Emmentaler
- › Salz & Pfeffer

Für den Spätzleteig die Eier, Wasser und Salz verrühren. Anschließend das Mehl dazu geben und alles mit Knethacken zu einer zähen Masse verkneten. Wenn der Teig zu fest ist etwas Wasser dazu geben und wenn der Teig zu flüssig ist noch etwas Mehl unter rühren.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum kochen bringen und dann auf niedrige Temperatur stellen.

Den Teig mit einem Spätzlehobel in das Wasser reiben und ca. 5 Minuten sieden lassen. Zwischendrin probieren ob die Spätzle schon fest sind und noch nicht zu weich.

Die Spätzle dann abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken und erstmal an die Seite stellen.

Den Lauch gut waschen und in Ringe schneiden. Die Karotte schälen und raspeln. Die Zucchini waschen und ebenfalls raspeln.

In einer Pfanne die Butter erhitzen und darin die Karotte und den Lauch andünsten. Nach ca. 4 Minuten die Zucchini unterheben und alles nochmals ca. 6 Minuten dünsten.

Nun werden die Spätzle untergehoben und alles wird mit Salz und Pfeffer gewürzt. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und noch den geriebenen Käse dazu geben.

Alles noch ein paar Minuten ziehen lassen, bis alles schön cremig ist.

Auf einem Teller servieren und nach bedarf noch etwas frischen Schnittlauch oben drauf geben.

