



Spätzlepfanne



30 Minuten




easy cheesy

Zutaten

für 4 Personen

Spätzle:

330 g	Mehl
250 ml	Wasser
1	großes Ei
	Salz
1 EL	Öl (kommt NICHT in den Teig!!)
2	Jungzwiebel (Lauchzwiebel)
2	Zehen Knoblauch
250 g	braune Champignons
150 g	Cherrytomaten
300 ml	Sahne
2 Eckerl	 Rupp s'beschte Sortiment (Rahm oder Schnittlauch)
5 Zweige	Thymian
2 Zweige	Oregano
1 Handvoll	glatte Petersilie
1 Handvoll	Basilikumblätter
	etwas Pecorino oder Parmesan
1 TL	Ghee (alternativ 1 EL Pflanzenöl)
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Die Jungzwiebel in kleine Röllchen schneiden und den Knoblauch fein hacken. Die Champignons mit einer Gemüsebürste säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Dann die gewaschenen Tomaten halbieren. Kräuter gut waschen und trockentupfen. Die Petersilie hacken und das Basilikum in grobe Stücke schneiden. Oreganoblättchen von den Zweigen zupfen.
- In einer Pfanne das Ghee zerlassen und die Champignons scharf anbraten, bis sie eine schöne Bräunung haben. Danach erst Jungzwiebel und Knoblauch zugeben und gut unterrühren. Dann die Tomaten zugeben, kurz durchschwenken und mit der Sahne aufgießen. Thymian und Oregano zum Gemüse geben und 4 - 5 Minuten sanft köcheln lassen. Die Thymianzweige wieder entfernen und die beiden Eckerln Rupp s'beschte Sortiment in der Sauce auflösen. Basilikum in die Pfanne geben und kurz durchschwenken. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Mehl, Wasser, Ei und Salz kurz vermischen, aber nicht abschlagen.
- Mit einer Spätzlereibe ins siedende Wasser geben und ca. 1 Minute kochen lassen. Die Spätzle abseihen und in kaltem Wasser kurz abschrecken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spätzle darin ein paar Minuten knusprig anbraten.

4

Die Spätzle zum Gemüse geben, untermischen und mit der gehackten Petersilie sowie etwas Pecorino bestreuen und servieren. Tipp: Wer Kalorien sparen möchte, kann hier die Hälfte der Sahne durch Brühe ersetzen. Gerne könnt ihr statt der normalen Sahne auch Kochsahne verwenden.
