



Schwäbische Käsespätzle

mit gedämpftem Wirsing und Zwiebeln



20-30min



3-4 Personen

Da werden die Kleinen Augen machen. Es gibt eine große Portion Käsespätzle mit Röstzwiebeln. Für die nötige Portion Vitamine kochen wir noch Wirsing und richten alles zusammen an. Für die, die möchten gibt es on top noch frische Petersilie. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- Zwiebel
- Wirsing
- Schmand
- frische Petersilie
- frische Spätzle 1,3
- Reibekäse-Mix
- Gemüsebrühwürfel 9

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Umluftfunktion
- Pfanne
- Pfanne
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 985kcal



1. Käse-Mischung vorbereiten

Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Den Käsemix und mit dem Schmand vermengen.



2. Käsespätzle zubereiten

In einer Auflaufform die Spätzle mit der Käsemischung vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Ganze für ca. 15-20Min. im Ofen goldbraun backen.

Inzwischen 250ml Wasser aufkochen und halben Brühwürfel darin auflösen. Für den Moment beiseitstellen.



3. Gemüse schneiden

Die äußeren Blätter des Wirsings sowie die Schnittkante entfernen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Wirsing in feine Streifen schneiden.



4. Zwiebel vorbereiten

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Petersilie ohne harte Stiele fein hacken.



5. Wirsing zubereiten

Große Pfanne mit 2EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. Wirsing und 1/4 Zwiebel ca. 5Min. braten. Mit Brühe ablöschen, ca. 3-5Min. köcheln bis die Flüssigkeit zu 2/3 verdampft ist und Wirsing noch etwas Biss hat. Salzen/pfeffern.



6. Röstzwiebeln braten

Kleine Pfanne mit 2EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. Restliche Zwiebeln ca. 6-8Min. unter gelegentlichem Rühren goldbraun rösten. Spätzle mit Petersilie garnieren, und mit Wirsing und Röstzwiebeln servieren.