



Spätzle mit Sauerampfer und Spargel

dazu Zitronen-Crème-fraîche und Salat



ca. 20min



2 Personen

Ganz ehrlich, wie viel Zeit deines Lebens hast du bisher über Sauerampfer nachgedacht? Wahrscheinlich nicht besonders viel – im Gegensatz zu unserer Köchin Elisabeth, die hier eine wahrhaft märchenhafte Kreation ersonnen hat: Es gibt frische Spätzle, lecker gebraten mit grünem Spargel, verfeinert mit Sauerampfer und geschmacklich wertvoll verschönert mit fruchtig-zitroniger Crème fraîche. Knackigen Salat dazu, fertig!

Was du von uns bekommst

- 250g grüner Spargel
- 20g Sauerampfer
- 1 Packung Romanasalat
- 400g frische Spätzle ^{1,2}
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Crème fraîche ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 850kcal, Fett 56.5g, Kohlenhydrate 67.3g, Eiweiß 18.9g



1. Gemüse schneiden

Das untere Drittel des **Spargels** ggf. schälen, das holzige Ende abschneiden. Den **Spargel** in ca. 1cm große Stücke schneiden, die **Spargelspitzen** intakt und 2-3cm lang lassen. Den **Sauerampfer** in feine Streifen schneiden.



4. Crème fraîche verfeinern

Inzwischen die **Zitronenschale** fein abreiben und mit der **Crème fraîche** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.



2. Salat vorbereiten

Den **Romanasalat** in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen.



5. Dressing anrühren

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. **1EL Zitronensaft** mit 2EL Olivenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



3. Spargel & Spätzle braten

Den **Spargel** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten. Dann die **Spätzle** dazugeben und in 5-10Min. goldgelb braten, dabei gelegentlich wenden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fertigstellen & servieren

Wenn die **Spätzle** goldgelb sind und der **Spargel** gar, aber noch bissfest ist, **¾ des Sauerampfers** in die Pfanne geben. Den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Spätzle**, den **Spargel** und den **Sauerampfer** auf Teller verteilen, jeweils mit einem Klecks **Crème fraîche**, dem **restlichen Sauerampfer** und etwas Pfeffer garnieren und mit dem **Salat** servieren.