



Käse Zitronen-Dill-Spätzle

mit gebackenem Blumenkohl und Rucola



30-40min



2 Personen

Spätzle sind schon was Feines, nicht wahr? Vor allem, wenn sie mit Käse und Zitrone zubereitet und mit Dill garniert werden. Der Blumenkohl und die roten Zwiebeln werden mit einer Cajun-Gewürzmischung aufgepeppt und schmoren im Ofen gemütlich vor sich hin. Der Rucola wird mit einem spritzigen Zitronendressing und knackigen Kürbiskernen verfeinert. Das Ergebnis? Ein echter Festschmaus, den auch die Kleinen lieben werden.

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 25g Kürbiskerne
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Dill
- 400g frische Spätzle ^{1,2}
- 100g junger Gouda, gerieben ³
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 50g Rucola

- 1TL Senf ⁴
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 920kcal, Fett 54.5g,
Kohlenhydrate 70.5g, Eiweiß 34.1g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen zerteilen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Den **Blumenkohl** und die **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.



Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. **½EL Zitronensaft** mit **½EL Olivenöl** und **1TL Senf** zu einem **Dressing** verrühren. Mit Salz, Pfeffer und **mehr Zitronensaft nach Geschmack** würzen.



Den **Blumenkohl** und die **Zwiebeln** mit 2EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und ca. 15Min. im Backofen backen, dann mit der **Gewürzmischung** vermengen und weitere 5-10Min. backen, bis der **Blumenkohl** gar und leicht gebräunt ist.



Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden.
5Min. vor Ende der Backzeit die **Spätzle**,
 den **Käse**, die **½ des Brühgewürzes** und
 150ml Wasser mit 1EL Olivenöl in der Pfanne
 bei mittlerer Hitze ca. 5Min. unter ständigem
 Rühren braten, bis die **Spätzle** gleichmäßig
 mit **Käsesauce** bedeckt sind.



Die **Kürbiskerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2–4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne wird weiterverwendet.



Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Zitronenschale** unter die **Spätzle** mengen, ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Den **Rucola** mit dem **Dressing** und den **Kürbiskernen** vermengen. Das **Ofengemüse** auf den **Spätzle** anrichten, mit dem **Dill** garnieren und mit dem **Rucolasalat** servieren.