

Id1025 web dish name 0674

Gebratene Spätzle

mit Brokkoli und Nussbröseln



20-30Min.



3-4 Personen

Wir machen Spätzle! Davon kriegen wir einfach nicht genug, vor allem wenn sie mit knackigem Brokkoli und krossen Haselnussbröseln auf unseren Tellern landen. Dazu gibt's einen schnellen Radiesschen-Salat. Du wirst begeistert sein!

Was du von uns bekommst

- 1 Brokkoli
- 2 Zwiebel
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 20g Butter ⁷
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Packung Radieschen
- 20g frische, glatte Petersilie
- 50g Panko Paniermehl ¹
- 20g Birnenessig ¹²
- 25g Haselnüsse ¹⁵
- 2 Packungen frische Spätzle ³

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- kleine Pfanne

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 790.0kcal, Fett 34.9g, Eiweiß 29.0g, Kohlenhydrate 76.6g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Petersilie** grob hacken. Den **Brokkoli** vom Strunk befreien und in 1-2cm kleine Rösschen zerteilen. Die **Haselnüsse** grob hacken.



4. Salat zubereiten

Inzwischen den **Salat** in mundgerechte Streifen schneiden. **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden. Aus dem **Essig** und 3EL Olivenöl sowie etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein leichtes Dressing herstellen. Den **Salat** und die **Radieschen** mit dem Dressing mischen



2. Gemüse braten

In einer großen Pfanne 1EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen, den **Brokkoli** darin 2-3Min. anbraten. Nun die **Zwiebeln** dazugeben und weitere 3-4Min. mitbraten. 2-3EL Wasser hinzufügen und komplett verdunsten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne auf einen Teller geben und für den Moment zur Seite stellen.



5. Nussbrösel zubereiten

Eine kleine Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen, die **Butter** darin schmelzen und die **Brösel** sowie die gehackten **Haselnüsse** hinzugeben und zusammen goldbraun rösten. Vorsicht, das kann schnell verbrennen.



3. Spätzle anbraten

Die Pfanne erneut erhitzen und die **Spätzle** darin ca. 5Min. goldbraun anbraten.



6. Spätzle fertigstellen

Nun **Crème Fraiche** und **Brokkoli** unter die **Spätzle** heben und 3/4 der **Petersilie** dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pilzspätzle** mit den **Bröseln** und der restlichen **Petersilie** bestreuen und den Salat dazu servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [Snapchat](#) [TikTok](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Address](#) [Map](#) [List](#) [Print](#) [Share](#) [Feedback](#) [Contact](#) [Privacy Policy](#) [Terms of Service](#) [Disclaimer](#) [Cookie Policy](#) [Accessibility](#) [Sitemap](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertise](#) [Press](#) [Media](#) [Events](#) [Conferences](#) [Webinars](#) [Podcasts](#) [Videos](#) [Images](#) [Documents](#) [Links](#) [References](#) [Citations](#) [Bibliography](#) [Works Cited](#) [List of Works](#) [Index](#) [Glossary](#) [FAQ](#) [Help](#) [About](#) [Team](#) [Careers](#) [Partners](#) [Sponsors](#)