

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 Radieschen-Salat. Du wirst begeistert sein!

## Was du von uns bekommst

- 1 Brokkoli
- 2 Zwiebel
- 1 Becher Crème fraiche 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.



### 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.



### 3. Spätzle anbraten

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



### 4. Salat zubereiten

Inzwischen den **Salat** in mundgerechte Streifen schneiden. **Radiesschen** 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 **Radiesschen** mit dem Dressing mischen



### 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.



### 6. Spätzle fertigstellen

Nun **Creme 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.