



Zitronen-Dill-Spätzle mit Käse

mit gebackenem Blumenkohl und Rucola



30-40min



2 Portionen

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.

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ⁴
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 919kcal, Fett 54.4g, Kohlenhydrate 70.6g, Eiweiß 34.0g



1. Gemüse schneiden

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



2. Gemüse backen

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.



3. Kürbiskerne rösten

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.



4. Dressing anrühren

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.



5. Spätzle garen

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.



6. Spätzle verfeinern

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.