



RS Knusprige Spätzle-Speck-Pfanne

mit fruchtig-feinem Apfel-Sauerkraut



20-30min



2 Portionen

Sauerkraut gehört zur deutschen Küche einfach dazu. Hier erhält es durch Apfel und Zwiebel eine feine süß-säuerliche Note. Gebratene Spätzle mit knusprigen Speckwürfelchen runden das Gericht ab – ein einfaches, schmackhaftes Essen für jeden Tag.

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Apfel
- 250g Weinsauerkraut
- 10g Petersilie
- 1 Pck. Speckwürfel
- 400g frische Spätzle ^{1,2}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 667kcal, Fett 31.1g,
Kohlenhydrate 69.8g, Eiweiß 22.0g



1. Zutaten schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.



2. Zutaten braten

Die **Zwiebeln** und die **Äpfel** in einer mittelgroßen Pfanne mit ½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 2–3Min. farblos anschwitzen. Mit 100ml Wasser ablöschen und kurz aufkochen lassen.



3. Sauerkraut garen

Das **Sauerkraut** zu den **Zwiebeln** und **Äpfeln** hinzugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 10Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Petersilie hacken

Inzwischen die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



5. Speck braten

Parallel in einer zweiten Pfanne den **Speck** ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 3–4Min. sanft braten und das Fett austreten lassen



6. Spätzle braten

Die **Spätzle** mit 1EL Pflanzenöl zum **Speck** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze in ca. 5Min. goldbraun und knusprig braten. Die **Petersilie** unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Sauerkraut** nach Wunsch erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit der **Spätzle-Speck-Pfanne** und anrichten und servieren.