



Knusprige Spätzle-Speck-Pfanne

mit Apfel-Sauerkraut und Radieschensalat

⌚ 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 Speckwürfchen sowie ein knackiger Radieschensalat runden das Gericht ab - ein einfaches, schmackhaftes Essen für jeden Tag.

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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 745kcal, Fett 38.0g, Kohlenhydrate 72.9g, Eiweiß 22.6g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Das **Sauerkraut** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei so viel Flüssigkeit wie möglich herausdrücken.



4. Salat zubereiten

Inzwischen die **Radieschen** in feine Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit 1EL Pflanzenöl und ½EL Essig zu einem **Salat** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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.



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



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.



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** anrichten und mit dem **Radieschensalat** servieren.