



Spätzle mit Sauerampfer und Spargel

dazu Zitronen-Schlagsahne und Salat



ca. 25min



2 Personen

Ganz ehrlich, wie viel Zeit deines Lebens hast du bisher über Sauerampfer nachgedacht? Wahrscheinlich nicht besonders viel – im Gegensatz zu unserer Köchin Elisabeth, die hier eine wahrhaft märchenhafte Kreation ersonnen hat: Es gibt frische Spätzle, lecker gebraten mit grünem Spargel, verfeinert mit Sauerampfer und geschmacklich wertvoll verschönert mit fruchtig-zitroniger Schlagsahne. Knackigen Salat dazu, fertig!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung grüner Spargel
- 30g Sauerampfer
- 1 Packung Romanasalat
- 400g frische Spätzle ^{1,3}
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Schlagsahne ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Handrührgerät mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 850kcal, Fett 56.5g, Kohlenhydrate 67.3g, Eiweiß 18.9g



1. Gemüse schneiden

Das untere Drittel des **Spargels** ggf. schälen, das holzige Ende abschneiden. Den **Spargel** in ca. 1cm große Stücke schneiden, die **Spargelspitzen** intakt und 2-3cm lang lassen. Den **Sauerampfer** in feine Streifen schneiden.



4. Sahne schlagen

Inzwischen die **Zitronenschale** abreiben und mit der **1/2 der Schlagsahne** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit einem Handrührgerät steif schlagen. **Tipp:** Die **Zitronen-Schlagsahne** sollte nicht aus dem Gefäß fallen, wenn man es umdreht. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.



2. Salat vorbereiten

Den **Romanasalat** in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen.



5. Dressing anrühren

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. **1EL Zitronensaft** mit 2EL Olivenöl, 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



3. Spargel & Spätzle braten

Den **Spargel** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten. Dann die **Spätzle** dazugeben und in 5-10Min. goldgelb braten, dabei gelegentlich wenden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fertigstellen & servieren

Wenn die **Spätzle** goldgelb sind und der **Spargel** gar, aber noch bissfest ist, **3/4 des Sauerampfers** in die Pfanne geben. Den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Spätzle**, den **Spargel** und den **Sauerampfer** auf Teller verteilen, jeweils mit einem Klecks **Zitronen-Schlagsahne**, dem **restlichen Sauerampfer** und etwas Pfeffer garnieren und mit dem **Salat** servieren.