



## 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 <sup>1,3</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Schlagsahne <sup>7</sup>

## 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.



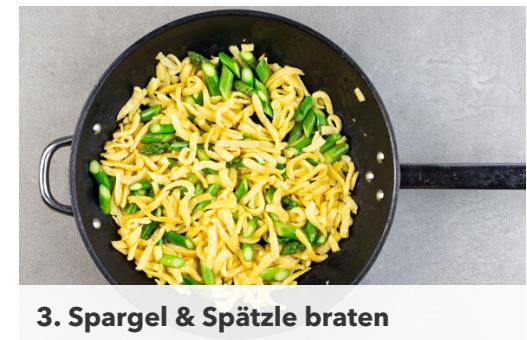
### 2. Salat vorbereiten

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.