

Hafer-Spätzle mit buntem Gemüse

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Spätzle:

250 g Blütenzarte Köllnflocken
250 g Weizenmehl (Type 405)
5 Eier (Gew.- Kl. M)
200 ml Wasser
Salz

Für die Spätzle:

250 g Blütenzarte Köllnflocken
250 g Weizenmehl (Type 405)
5 Eier (Gew.- Kl. M)
200 ml Wasser
Salz

Zubereitung:

Für die Spätzle alle Zutaten gut vermengen. Der Teig sollte langsam und zäh vom Löffel fließen, ohne zu reißen. Andernfalls mehr Wasser oder Mehl hinzufügen. Den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen.

Salzwasser zum Kochen bringen. Ein Holzbrett sowie einen Spätzleschaber oder ein großes Messer zur Hand nehmen.

Kocht das Wasser, Brett und Schaber kurz hineinhalten, ein bis zwei Esslöffel Teig auf das Brett geben und glatt streichen. Mit dem Messer kleine Stücke von dem Teig direkt in den Wassertopf schaben. Schwimmen die Spätzle an der Wasseroberfläche, sind sie gar und können mit einer Schöpfkelle herausgenommen werden. Zum Abtropfen in ein bereitgestelltes Sieb geben. So weiter verfahren, bis der Teig aufgebraucht ist.

Für das Schmorgemüse Chilischote(n) aufschneiden, Kerne herauskratzen und zusammen mit dem Knoblauch fein hacken. Gemüse putzen und klein schneiden. Chili und Knoblauch in einer Pfanne mit Biskin® kurz anbraten, Gemüse hinzufügen und alles zusammen etwa 10-15 Minuten Schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen.

Schmorgemüse und Spätzle zusammen anrichten und mit rotem Pesto servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Tipp: Das Schmorgemüse können Sie – ganz nach Geschmack - mit allen Gemüsearten zubereiten.

Nährwertangaben pro Portion:

29 g Eiweiß, 94 g Kohlenhydrate, 15 g Ballaststoffe, 20 g Fett, 702 kcal / 2.951 kJ