



Apfel-Käse-Spätzle mit knackigem Salat

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot	2 St.
Mini Romana	4 St.
Spätzle, frisch	800 g
Öl	2 EL
Essig	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Honig	1 TL
Zwiebeln, gelb	2 St.
Butter	2 EL
Zucker	
Milch	150 ml
Muskatnuss, gemahlen	
Gouda, jung am Stück	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf, große Pfanne

1. In einem Topf ca. 3 l Wasser aufkochen. Äpfel waschen, vierteln, Stiel und Kerne entfernen und grob raspeln. Den Strunk des Römersalats entfernen und den Salat in ca. 0,5 cm dünne Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Spätzle im siedenden Wasser ca. 5 Min. kochen und in ein Sieb abgießen.
2. In einer Schüssel 1 EL Öl, Essig und 2 EL Wasser vermengen und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Die Hälfte der Äpfel untermischen und die Schüssel beiseitestellen.
3. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl und 1 EL Butter auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Zwiebelstreifen ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Übrige Apfelstreifen zugeben, ca. 3 Min. mitbraten, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und auf einem Teller beiseitestellen.
4. 1 EL Butter, Milch und eine Prise Muskatnuss in die Pfanne geben (kann ohne Spülen weiter benutzt werden), aufkochen und anschließend auf niedrige Stufe zurückschalten. Spätzle in die Pfanne geben. Spätzle mit Salz und Pfeffer würzen, Gouda darüberstreuen und vorsichtig vermischen, sodass der Käse schmelzen kann. Salatstreifen mit Apfeldressing vermischen.
5. Spätzle auf Tellern anrichten. Mit gebratenen Apfel- und Zwiebelstreifen garnieren und mit Salat servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Der Käse schmilzt schneller, wenn du die Pfanne zudeckst. Wenn du keinen Deckel zur Hand hast, kannst du dir auch mit einem großen Teller (Vorsicht, der Teller wird heiß!) oder einem Schneidebrett aus Holz behelfen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	728 kcal
Kohlenhydrate	82 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	31 g