

Gemüse-Spätzle mit Bohnen, Paprika und Sonnenblumenkernen



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

breite Bohnen	400 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Spitzpaprika	2 St.
Salz	
Spätzle, frisch	800 g
Öl	2 EL
Sonnenblumenkerne	4 EL
Butter	2 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Bohnen waschen, die Enden abknipsen und dritteln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Paprika waschen, halbieren, entkernen und leicht schräg in Rauten schneiden.

2. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Bohnen im kochenden Salzwasser ca. 4 Min. garen. Danach mit einem Schaumlöffel entnehmen, in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Salzwasser wieder aufkochen und darin die Spätzle ca. 4 Min. garen, bis sie an die Oberfläche schwimmen. In ein Sieb abgießen.

3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Sonnenblumenkerne darin ca. 2 Min. rösten, leicht salzen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

4. In derselben Pfanne 1 EL Öl und 2 EL Butter auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel und Paprika darin ca. 2–3 Min. anbraten. Bohnen und Spätzle zugeben und alles zusammen unter Rühren weitere ca. 4 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

5. Gemüsespätzle auf Tellern anrichten und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	523 kcal
Kohlenhydrate	69 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	20 g