Kürbis-Spätzle

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hokkaidokürbis	500 g
Salz	
Thymian, frisch	15 g
Butter	1 EL
Öl	1 EL
Spätzle, frisch	800 g
Pfeffer, schwarz	
Kürbiskerne	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Kürbis waschen, Enden entfernen, längs halbieren, Kerne mit einem Löffel herauskratzen und würfeln. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser zum Kochen bringen. Kürbis im Salzwasser ca. 15 Min. garen.

2. Inzwischen Thymian waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen streifen. Kürbis in einem Sieb abgießen. In ein hohes Gefäß geben und fein pürieren.

3. In einer Pfanne Butter und Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Spätzle darin ca. 5 Min. goldgelb anbraten. Kürbispüree dazugeben und gut vermengen. Kürbis-Spätzle mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbis-Spätzle auf Tellern anrichten und mit Kürbiskernen garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	439 kcal
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	13 g