

Kürbis-Spätzle









Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



- 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