

Spätzle in Rahm-Champignons mit geschmorten Zwiebeln und Salat







Zubereitungszeit 30min



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Butter	4 EL
Champignons, braun	500 g
ÖI	4 EL
Speisestärke	2 TL
Wasser	100 ml
Milch	300 ml
Frischkäse, natur	80 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemah	len
Spätzle, frisch	500 g
Süßer Senf	2 EL
Essig	1 EL
Feldsalat	150 g
Schnittlauch, frisch	20 g

Zubereitung

Küchenpapier



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne,

- 1. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. In einem Topf 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln darin ca. 3 Min. anschwitzen. Herd auf niedrige Stufe stellen und Zwiebeln zugedeckt ca. 20 Min. schmoren. Dabei gelegentlich umrühren.
- 2. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Champignons darin ca. 6 Min. anbraten.
- 3. In einer Schüssel Speisestärke mit Wasser glatt rühren. Champignons mit Milch ablöschen und Speisestärkenwasser unter ständigem Rühren dazugeben. Sauce ca.
- 3 Min. einköcheln, Pfanne vom Herd nehmen, Frischkäse unterrühren mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
- 4. Inzwischen in einer zweiten großen Pfanne 2 EL Öl und 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. Spätzle zugeben und unter gelegentlichem Schwenken ca. 5 Min. erhitzen.
- 5. In einer Schüssel süßen Senf mit Essig, 2 EL Wasser, Salz und Pfeffer verrühren. Feldsalat waschen, trocken schleudern und mit dem Dressing vermengen.
- 6. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Spätzle mit Rahm-Champignons, geschmorten Zwiebeln und Feldsalat auf Tellern verteilen und mit

Schnittlauch garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	528 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	28 g