



Spätzle mit Karotten und Birnen-Sauerkraut

 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	6 St.
Birnen	2 St.
Petersilie, frisch	30 g
Parmesan	40 g
Salz	
Öl	1 Esslöffel
Pfeffer, schwarz	
Sauerkraut	750 g
Meerrettich	1 Esslöffel
Spätzle, frisch	500 g

Zubereitung

Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und Karotten schräg in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden. Birnen waschen, nach Belieben schälen und vierteln. Kerngehäuse entfernen und Birne in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Parmesan fein reiben und beides in einer Schüssel vermengen. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser aufkochen.

In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Karottenscheiben darin ca. 2 Min. anbraten. Mit ca. 250 ml Wasser ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf mittlerer Stufe ca. 13 Min. köcheln.

Sauerkraut in ein Sieb abgießen. Sauerkraut, Birnenwürfel und Meerrettich in einem Topf vermengen und auf mittlerer Stufe zugedeckt erhitzen. Dabei gelegentlich umrühren und zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Karotten abgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spätzle ins sprudelnd kochende Salzwasser geben und ca. 3 Min. garen. Wenn die Spätzle an die Oberfläche kommen, sind sie gar und können mit einem Schaumlöffel abgeschöpft werden. Spätzle, Karotten und Sauerkraut auf Tellern anrichten, Parmesan-Petersilien-Mischung darüberstreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	713 kcal		
Kohlenhydrate	141 g	Ballaststoff	15 g
Eiweiß	23 g	Fette	9 g