Spätzle mit krossem Speck, Lauch und Röstzwiebel-Crunch

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Lauch	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Salatgurken	1 St.
Joghurt, natur	150 g
Zucker	2 EL
Essig	2 EL
Salz	1 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Bacon	200 g
Weizenmehl, Type 405	1 EL
Gemüsebrühe	200 ml
Muskatnuss, gemahlen	
Spätzle, frisch	1 kg
Röstzwiebeln	50 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Lauch vom Wurzelende befreien, längs halbieren, quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und im Sieb gründlich waschen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

2. Salatgurke waschen, nach Bedarf schälen, in ca. 0,5 cm feine Scheiben schneiden oder hobeln und in einer Schüssel mit Joghurt, Zucker, Essig (idealerweise Obstessig) vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen.

3. Eine Pfanne fettfrei auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Baconscheiben ca. 3 Min. rundherum goldbraun ausbraten. Die gebratenen Baconstreifen auf Küchenkrepp beiseitelegen und Vorgang wiederholen, bis der Bacon aufgebraucht ist. Pfanne nicht säubern.

4. In der Pfanne auf hoher Stufe Lauch ca. 2 Min. anbraten, mit Mehl bestäuben, Gemüsebrühe aufgießen, verrühren und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und zugedeckt ca. 10 Min. auf kleiner Stufe köcheln.

5. Spätzle ins kochende Salzwasser geben und ca. 4 Min. garen. Sobald die Spätzle an die Wasseroberfläche steigen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben. Petersilie unter den Gurkensalat mischen.

6. Spätzle auf Teller verteilen und den Lauch darübergeben. Mit knusprigem Bacon und Röstzwiebeln bestreuen und zusammen mit dem Gurkensalat servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du Zeit hast, kannst du die Gurkenscheiben auch am Vortag salzen und ziehen lassen. Dann bei der Zubereitung gut ausdrücken und wie im Rezept verfahren. Durch das Salz wird der Gurke das Wasser entzogen und sie erhält eine festere Konsistenz und mehr Geschmack.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	803 kcal
Kohlenhydrate	94 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	34 g