



Spinat-Spätzle mit Käsesauce

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
50min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Blattspinat	300 g
Weizenmehl, Type 405	400 g
Eier	4 St.
Wasser	200 ml
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Öl	2 EL
Weißwein, trocken	100 ml
Schlagsahne	200 g
Gouda, gerieben	200 g
Pfeffer, schwarz	
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf, mittlere Pfanne, Sieb, Schaumlöffel, Pürierstab

1. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Spinat waschen und im siedenden Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und in einer Schüssel fein pürieren.
2. Mehl, Eier, Wasser und Salz zugeben und mit einem Kochlöffel zu einem geschmeidigen Teig rühren. So lange kräftig rühren, bis der Teig kleine Blasen schlägt.
3. In dem Topf erneut ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden.
4. Spätzleteig portionsweise mit einer Spätzlepresse in das kochende Salzwasser pressen oder hobeln. Ca. 3 Min. kochen, bis die Spätzle an die Oberfläche schwimmen. Mit einem Schaumlöffel abschöpfen, mit kaltem Wasser abschrecken und beiseitestellen. Vorgang mit restlichem Teig wiederholen.
5. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Frühlingszwiebeln darin ca. 2 Min. andünsten. Mit Weißwein ablöschen, ca. 1 Min. einkochen und Sahne dazugießen. Hitze reduzieren, Käse zur Sauce geben und unter gelegentlichem Rühren schmelzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
6. Spinat-Spätzle mit Käsesauce auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	764 kcal
Kohlenhydrate	83 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	30 g