



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
