Überbackene Spätzle mit Kohl



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Weißkohl	0.5 St.
Öl	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Kümmel, ganz	
Schlagsahne	200 ml
Spätzle, frisch	500 g
Bergkäse	200 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf, große Auflaufform

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Kohl vierteln, Strunk entfernen und in Streifen schneiden.

2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Kohl mit Zwiebeln ca. 3 Min. darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel würzen und mit Sahne aufgießen. Zugedeckt ca. 5 Min. garen.

3. Spätzle im siedenden Salzwasser ca. 4 Min. garen, bis sie an die Oberfläche schwimmen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Im Topf Spätzle mit Kohl vermengen.

4. Spätzle-Kohl-Pfanne in eine Auflaufform geben und mit Käse bestreuen. Im Ofen ca. 15 Min. überbacken. Überbackene Spätzle aus dem Ofen nehmen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Salat mit Basilikum-Joghurt-Dressing.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	551 kcal
Kohlenhydrate	49 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	29 g