

Vegane Spätzle in cremiger Sauce mit geschmorten Zwiebeln

Zeit gesamt
35minZubereitungszeit
35minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Weizenmehl, Type 405	370 g
Hartweizengrieß	60 g
Speisestärke	75 g
Öl	5 EL
Kurkuma	1 TL
Sojadrink	700 ml
Zwiebeln, gelb	6 St.
Schnittlauch, frisch	10 g
Zucker	1 TL
Vemondo Reibegenuss	300 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, mittlere Pfanne, große Pfanne, Schneebesen, Schaumlöffel

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zum Kochen bringen. In einer Schüssel Mehl, Hartweizengrieß und Speisestärke vermengen. 1 EL Öl, 1 TL Salz, 0,5 TL Kurkuma und 500 ml Sojadrink zugeben und zu einem glatten Teig verrühren.
2. Zwiebeln schälen und in sehr dünne Ringe schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln zugeben, mit 1 TL Zucker und 1 Prise Salz bestreuen und ca. 15 Min. schmoren.
3. Spätzleteig mit einer Spätzlepresse in das kochende Wasser pressen. Sobald die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, können sie mit einem Schaumlöffel entnommen werden. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken.
4. In eine Pfanne 2 EL Öl und 200 ml Sojadrink auf mittlerer Stufe aufkochen und anschließend auf niedrige Stufe zurückschalten. Fertige Spätzle in die Pfanne geben. Veganen Reibegenuss unter die Spätzle rühren und schmelzen lassen.
5. Spätzle mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Mit Schnittlauchröllchen und Schmorzwiebeln garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	933 kcal
Kohlenhydrate	143 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	32 g