



Vegane Spätzlepfanne mit Reibegenuss

Zeit gesamt
45minZubereitungszeit
25minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	4 TL
Dinkelmehl, Type 630	750 g
Hartweizengrieß	200 g
Kurkuma, gemahlen	0.5 TL
Olivenöl	8 TL
Sojadrink	640 ml
Wasser	200 ml
Gemüsezwiebeln	420 g
Weizenmehl, Type 405	1 EL
Öl	10 EL
Knoblauchzehen	1 St.
Vegane Genießerscheiben	100 g
Petersilie, frisch	20 g
Vemondo Reibegenuss	100 g
Gemüsebrühe	100 ml
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

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

1. In einem Topf 4 l Salzwasser zum Kochen bringen. In einer Schüssel Dinkelmehl, Hartweizengrieß, Salz und Kurkuma miteinander vermischen. Olivenöl, Sojadrink und Wasser hinzugeben und mit einem Holzlöffel kräftig zu einem zähflüssigen Teig schlagen.
2. Falls eine Spätzlepresse zur Verfügung steht, den Teig portionsweise in die Spätzlepresse geben und unter gleichmäßigem Druck in das kochende Wasser geben. Alternativ den Teig portionsweise auf ein Schneidebrett geben und mit einem Messer reihenweise vom Brett in das kochende Wasser schieben, sodass längliche, ca. 5 mm breite Spätzle entstehen.
3. Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen, mit einem Schaumlöffel in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Während der Vorgang mit einer neuen Portion Spätzle wiederholt wird, fertige Spätzle abgedeckt warm halten und ab und zu wenden, damit sie nicht aneinanderkleben.
4. Gemüsezwiebeln schälen, 2/3 in feine Ringe schneiden und 1/3 fein würfeln. In einer Schüssel Zwiebelringe mit Weizenmehl mischen. In einer Pfanne 8 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelringe ca. 5 Min. unter gelegentlichem Wenden goldbraun ausbacken.
5. Knoblauch schälen und fein hacken. Vegane Genießerscheiben klein schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Spätzle und gewürfelte Zwiebeln

ca. 4 Min. anbraten. Knoblauch, Reibegenuss und Genießerscheiben unterrühren. Nach Belieben mit Gemüsebrühe Konsistenz verflüssigen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spätzle auf Tellern anrichten und mit Röstzwiebeln und Petersilie garnieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1312 kcal
Kohlenhydrate	188 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	45 g