Zucchini-Käse-Spätzle mit selbstgemachten Röstzwiebeln

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	1 EL
Zucchini	2 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Zucker	0.5 TL
Öl	5 EL
Butter	2 EL
Schlagsahne	200 g
Spätzle, frisch	500 g
Pfeffer, schwarz	
Hartkäse, gerieben	150 g
Schnittlauch, frisch	15 g

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser aufkochen. Zucchini waschen, Enden entfernen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Je 2–3 Scheiben aufeinanderlegen und schräg in breite Stifte schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

2. In einer Schüssel Mehl mit Zucker und Salz mischen. Zwiebelringe voneinander trennen und mit dem Mehl mischen. In einer Pfanne 2 EL Öl und 1 EL Butter auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Die Hälfte der Zwiebelringe ca. 3–4 Min. goldbraun rösten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Pfanne säubern und Vorgang wiederholen, bis alle Zwiebeln geröstet sind.

3. In derselben Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zucchinistifte ca. 3 Min. darin anbraten. Zucchinistifte mit Sahne ablöschen, aufkochen und ca. 3 Min. köcheln.

4. Inzwischen Spätzle im siedenden Salzwasser ca. 3–5 Min. ziehen lassen. Wenn die Spätzle an die Oberfläche kommen, sind sie gar und können abgegossen werden. Spätzle anschließend zurück in den Topf geben.

5. Zucchini mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter die Spätzle mischen. Reibekäse ebenfalls unter die Spätzle rühren und zugedeckt kurz schmelzen lassen. Inzwischen Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.

6. Zucchini-Käse-Spätzle auf Tellern anrichten. Mit selbstgemachten Röstzwiebeln und Schnittlauch garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Zwiebelringe gut abschütteln, sodass möglichst nur das Mehl, das an den Zwiebelringen klebt, mit in die Pfanne gelangt. Lege sie flächig in der Pfanne aus, sodass alle Zwiebelringe mit Öl und Butter in Kontakt kommen. Ist die Pfanne hierfür nicht groß genug, solltest du die Zwiebelringe lieber in Portionen ausbacken.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	603 kcal
Kohlenhydrate	49 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	37 g