

beleaf Winterliche Spätzlepfanne



Rezept für 10 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Spätzle

800 g	Dinkelmehl (Typ 630)
200 g	Hartweizengriess
4 TL	Salz
½ TL	Kurkuma
5 EL	Olivenöl
7 dl	beleaf Haferdrink Nature
3 dl	Mineralwasser mit Kohlensäure

Gemüse

800 g	gemischte Pilze, in Scheiben
2	Schalotten, in Ringen
3 EL	Olivenöl
600 g	tiefgekühlter Blattspinat, aufgetaut
1 TL	Salz
	Pfeffer
5 dl	beleaf Kochrahm Alternative
5 EL	Thymian oder Petersilie

Servieren

100 g	Röstzwiebeln
-------	--------------

Zubereitung:

1. Dinkelmehl, Hartweizengriess, Salz und Kurkuma in einer Schüssel mischen. Öl, Haferdrink Nature und Mineralwasser dazugeben und von Hand oder mit der Küchenmaschine zu einem glatten, zähflüssigen Teig verarbeiten, bis er glänzt und Blasen wirft.
2. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Minuten quellen lassen.
3. In einer grossen Pfanne Salzwasser zum Kochen bringen. Teig portionenweise durch ein Knöpfli-Sieb direkt ins siedende Salzwasser streichen. Sobald die Knöpfli an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen und zugedeckt zur Seite stellen.

Gemüse

4. Olivenöl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Pilze ca. 5 Minuten anbraten, Schalotten 3-4 Minuten mitdämpfen. Spinat dazugeben, würzen und für 5 Minuten dämpfen.
5. Kochrahm dazugiessen und heiss werden lassen, abschmecken.
6. Spätzle zum Gemüse geben oder separat anbraten.
7. Spätzle mit Röstzwiebeln garnieren und servieren.