

REZEPT DER WOCHE

26. Februar – 4. März 2021

aus: köstlich vegetarisch, Ausgabe 5/2017 Die besten Rezepte für den Herbst



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen, Köln

Für 4 Portionen

- Salz
- 450 g Weizenmehl
Type 405
- 4 Eier
- 1 Bund Schnittlauch
- 800 g Hokkaido-
Kürbis (s. Tipp)
- 200 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Butter
- 250 ml Gemüse-
brühe
- 1 Msp. Chilipulver
- 200 g Vorarlberger
Bergkäse am Stück
- schwarzer Pfeffer
- Außerdem**
- Spätzlehobel oder
-presse

Würzige Käsespätzle mit Kürbis

- 1.** Für die Spätzle mindestens 3 l Salzwasser in großem, breitem Topf zum Kochen bringen. Inzwischen Mehl, Eier, ½ TL Salz und 125 ml kaltes Wasser in Schüssel geben und mit Kochlöffel ca. 1–2 Minuten kräftig verrühren, bis der Teig Blasen wirft. Teig bis zur weiteren Verarbeitung zugedeckt ruhen lassen.
- 2.** Inzwischen Schnittlauch kalt abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Kürbis waschen, vierteln, Kerne und faseriges Gewebe entfernen und ca. 1 cm groß würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln. Butter in großem Topf zerlassen und Zwiebeln darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren anschwitzen. Knoblauch nach ca. 2 Minuten dazupressen. Brühe, Kürbis und Chilipulver zugeben, kurz aufkochen und im geschlossenen Topf bei niedriger Hitze ca. 8 Minuten köcheln lassen, sodass der Kürbis noch etwas Biss hat.
- 3.** Inzwischen Spätzleteig mit Spätzlehobel oder -presse portionsweise ins siedende Wasser geben und garen. Sobald Spätzle im Topf nach oben steigen, mit Schaumlöffel herausnehmen und im Sieb abtropfen lassen.
- 4.** Käse fein reiben. Spätzle auflockern, unters Kürbisgemüse mischen und 1–2 Minuten bei hoher Hitze erwär-

men, dabei gut umrühren. Herd ausschalten. Die Hälfte des Schnittlauchs unterheben. Käse untermischen und im geschlossenen Topf ca. 1 Minute schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Käsespätzle auf 4 Teller portionieren und mit restlichem Schnittlauch bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Pro Portion: ca. 782 kcal, 3270 kJ, 36 g EW, 94 g KH, 28 g F, 8 BE

KÜCHEN-TIPP

- Beim Bio-Hokkaido-Kürbis genügt es völlig, ihn vor seiner Verarbeitung zu waschen. Er muss nicht geschält werden.
- Schneller geht es mit fertigen Spätzle aus dem Kühlregal. Dabei entfällt Schritt 1 und 3.
- Auch lecker: Verwenden Sie Basilikumstreifen statt Schnittlauch.

Lust auf mehr?

Die aktuelle Ausgabe, ältere Hefte und tolle Abo-Angebote finden Sie in unserem Online-Shop unter:

www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

JETZT NEU:
bis 22.04.2021
im Handel

