Frische Spätzle in Champignonsauce und Karottensalat

Zeit gesamt 30min

Zubereitungszeit 30min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	5 St.
Öl	5 EL
Essig	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	1 EL
Zwiebeln, gelb	1 St.
Champignons, weiß	500 g
Petersilie, frisch	10 g
Weizenmehl, Type 405	1 EL
Schlagsahne	200 ml
Wasser	150 ml
Spätzle, frisch	800 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, große Pfanne, Sieb, grobe Reibe

1. Karotten schälen, Enden entfernen, grob in eine Schüssel raspeln und mit 2 EL Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker gut vermengen.

2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.

3. In einer Pfanne 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Champignons mit Zwiebeln ca. 4 Min. anbraten. Mit Mehl bestäuben, mit Sahne ablöschen und ca. 4 Min. einköcheln, bis die Sahne leicht hellbraun wird. Lauwarmes Wasser einrühren und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

4. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Spätzle im siedenden Salzwasser ca. 5 Min. garen, bis sie an die Oberfläche schwimmen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

5. Karottensalat ggf. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spätzle und Champignonsauce auf Tellern verteilen. Karottensalat in Salatschälchen verteilen, alles mit Petersilie garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	593 kcal
Kohlenhydrate	81 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	23 g