



Frühlingshafte Spätzlepfanne mit Tomaten-Radieschen-Salat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Strauchtomaten	4 St.
Radieschen	1 Bund
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Petersilie, frisch	10 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Olivenöl	2 EL
Balsamicoessig, hell	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Spätzle, frisch	800 g
Butter	2 EL
Sonnenblumenkerne	3 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Tomaten, Radieschen und Frühlingszwiebeln waschen. Tomaten in Spalten schneiden, Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln leicht schräg in Ringe schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und hacken.
2. In einer Schüssel Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer und Zucker mischen. Tomaten, Radieschen und Kräuter zum Dressing geben und vermengen.
3. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Spätzle im siedenden Salzwasser ca. 4 Min. garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. In einer Pfanne Butter auf hoher Stufe erhitzen und Frühlingszwiebeln darin ca. 2 Min. anbraten. Spätzle und Sonnenblumenkerne zugeben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Frühlingshafte Spätzle mit Radieschen-Tomaten-Salat auf Tellern verteilen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	477 kcal
Kohlenhydrate	64 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	18 g