



Kürbis-Spätzle

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------|-------|
| Hokkaidokürbis | 500 g |
| Salz | |
| Thymian, frisch | 15 g |
| Butter | 1 EL |
| Öl | 1 EL |
| Spätzle, frisch | 800 g |
| Pfeffer, schwarz | |
| Kürbiskerne | 4 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Kürbis waschen, Enden entfernen, längs halbieren, Kerne mit einem Löffel herauskratzen und würfeln. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser zum Kochen bringen. Kürbis im Salzwasser ca. 15 Min. garen.
2. Inzwischen Thymian waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen streifen. Kürbis in einem Sieb abgießen. In ein hohes Gefäß geben und fein pürieren.
3. In einer Pfanne Butter und Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Spätzle darin ca. 5 Min. goldgelb anbraten. Kürbispüree dazugeben und gut vermengen. Kürbis-Spätzle mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbis-Spätzle auf Tellern anrichten und mit Kürbiskernen garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 439 kcal |
| Kohlenhydrate | 67 g |
| Eiweiß | 15 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 13 g |