Spätzle-Gemüse-Pfanne mit Petersiliencreme

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	3 St.
Blattspinat	300 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Petersilie, frisch	20 g
saure Sahne	300 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	3 EL
Butter	2 EL
Spätzle, frisch	800 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Pfanne, große Pfanne mit Deckel, Sieb, grobe Reibe

1. Karotten schälen, Enden entfernen und grob raspeln. Spinat waschen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden.

2. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. In einer Schüssel saure Sahne mit Petersilie verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. In einer Pfanne 1 EL Öl und 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Spätzle ca. 8 Min. unter gelegentlichem Schwenken anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt bis zum Anrichten auf kleiner Stufe warm halten.

4. Inzwischen in einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Karottenraspel ca. 4 Min. anbraten. Frühlingszwiebeln hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 1 Min. garen. Anschließend in einer Schüssel beiseitestellen. Pfanne nicht säubern.

5. Die noch heiße Pfanne mit 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Spinat hinzugeben und zugedeckt zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Karotten-Frühlingszwiebel-Gemisch wieder dazugeben und alles vermengen.

6. Die heißen Spätzle mit Gemüse vermengen, auf Tellern mit einem Klecks Kräutercreme anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	645 kcal
Kohlenhydrate	69 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	33 g