



Spätzle in Rahm-Champignons mit geschmorten Zwiebeln und Salat



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|--------|
| Zwiebeln, gelb | 2 St. |
| Butter | 4 EL |
| Champignons, braun | 500 g |
| Öl | 4 EL |
| Speisestärke | 2 TL |
| Wasser | 100 ml |
| Milch | 300 ml |
| Frischkäse, natur | 80 g |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Spätzle, frisch | 500 g |
| Süßer Senf | 2 EL |
| Essig | 1 EL |
| Feldsalat | 150 g |
| Schnittlauch, frisch | 20 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. In einem Topf 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln darin ca. 3 Min. anschwitzen. Herd auf niedrige Stufe stellen und Zwiebeln zugedeckt ca. 20 Min. schmoren. Dabei gelegentlich umrühren.
2. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Champignons darin ca. 6 Min. anbraten.
3. In einer Schüssel Speisestärke mit Wasser glatt rühren. Champignons mit Milch ablöschen und Speisestärkenwasser unter ständigem Rühren dazugeben. Sauce ca. 3 Min. einköcheln, Pfanne vom Herd nehmen, Frischkäse unterrühren mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
4. Inzwischen in einer zweiten großen Pfanne 2 EL Öl und 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. Spätzle zugeben und unter gelegentlichem Schwenken ca. 5 Min. erhitzen.
5. In einer Schüssel süßen Senf mit Essig, 2 EL Wasser, Salz und Pfeffer verrühren. Feldsalat waschen, trocken schleudern und mit dem Dressing vermengen.
6. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Spätzle mit Rahm-Champignons, geschmorten Zwiebeln und Feldsalat auf Tellern verteilen und mit

Schnittlauch garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 528 kcal |
| Kohlenhydrate | 52 g |
| Eiweiß | 17 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 28 g |