



# 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