



Spätzle mit Karotten und Birnen-Sauerkraut

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	6 St.
Birnen	2 St.
Petersilie, frisch	30 g
Parmesan	40 g
Salz	
Öl	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Sauerkraut	750 g
Meerrettich	1 EL
Spätzle, frisch	500 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf, Sieb, feine Reibe, Schaumlöffel

1. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und Karotten schräg in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden. Birnen waschen, nach Belieben schälen und vierteln. Kerngehäuse entfernen und Birne in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
2. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Parmesan fein reiben und beides in einer Schüssel vermengen. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser aufkochen.
3. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Karottenscheiben darin ca. 2 Min. anbraten. Mit ca. 250 ml Wasser ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf mittlerer Stufe ca. 13 Min. köcheln.
4. Sauerkraut in ein Sieb abgießen. Sauerkraut, Birnenwürfel und Meerrettich in einem Topf vermengen und auf mittlerer Stufe zugedeckt erhitzen. Dabei gelegentlich umrühren und zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Karotten abgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Spätzle ins sprudelnd kochende Salzwasser geben und ca. 3 Min. garen. Wenn die Spätzle an die Oberfläche kommen, sind sie gar und können mit einem Schaumlöffel abgeschöpft werden. Spätzle, Karotten und Sauerkraut auf Tellern anrichten, Parmesan-Petersilien-Mischung darüberstreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	449 kcal
Kohlenhydrate	80 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	10 g