



Spätzle mit Pilzsauce und Brösel-Topping

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsezwiebeln	1 St.
Pfifferlinge	200 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Öl	4 EL
Paniermehl	4 EL
Salz	
Spätzle, frisch	800 g
Speisestärke	1 EL
Schlagsahne	400 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Pfifferlinge säubern und je nach Größe halbieren. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in dünne Ringe schneiden.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Paniermehl ca. 2–3 Min. unter Rühren goldgelb anrösten. Brösel salzen und in einer Schüssel etwas abkühlen lassen. Schnittlauch untermischen. Pfanne säubern.
3. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Spätzle im siedenden Wasser ca. 5 Min. garen, bis sie an die Oberfläche schwimmen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. Währenddessen in der Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Zwiebel ca. 4 Min. glasig anschwitzen. Pfifferlinge zugeben und ca. 5–7 Min. braten.
5. In einer Schüssel Speisestärke mit 3 EL kaltem Wasser glatt rühren. Pfifferlinge mit Sahne ablöschen und Speisestärkenwasser unter ständigem Rühren dazugeben. Sauce ca. 3 Min. einköcheln und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
6. Spätzle mit Pfifferlingsauce auf Tellern verteilen und mit Schnittlauchbrösel servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt ein [Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing](#).

Da sich in den feinen Vertiefungen und Lamellen der Pilze der Schmutz besonders gut

festsetzen kann, solltest du Pfifferlinge im Gegensatz zu vielen anderen Pilzen waschen. Die Pilze sollten aber nur so kurz wie möglich im Wasser bleiben, da sie sich schnell vollsaugen. 2–3 EL Mehl ins Wasser gerührt binden den Schmutz. Danach nochmal abspülen und ca. 5 Min. zwischen Küchenpapier trocknen lassen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	601 kcal
Kohlenhydrate	73 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	26 g