



# Vegane Spätzle in cremiger Sauce mit geschmorten Zwiebeln



Zeit gesamt  
35min

Zubereitungszeit  
35min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

|                      |        |
|----------------------|--------|
| Salz                 |        |
| Weizenmehl, Type 405 | 370 g  |
| Hartweizengrieß      | 60 g   |
| Speisestärke         | 75 g   |
| Öl                   | 5 EL   |
| Kurkuma              | 1 TL   |
| Sojadrink            | 700 ml |
| Zwiebeln, gelb       | 6 St.  |
| Schnittlauch, frisch | 10 g   |
| Zucker               | 1 TL   |
| Vemondo Reibegenuss  | 300 g  |
| Pfeffer, schwarz     |        |

## Zubereitung



### Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, mittlere Pfanne, große Pfanne, Schneebesen, Schaumlöffel

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zum Kochen bringen. In einer Schüssel Mehl, Hartweizengrieß und Speisestärke vermengen. 1 EL Öl, 1 TL Salz, 0,5 TL Kurkuma und 500 ml Sojadrink zugeben und zu einem glatten Teig verrühren.
2. Zwiebeln schälen und in sehr dünne Ringe schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln zugeben, mit 1 TL Zucker und 1 Prise Salz bestreuen und ca. 15 Min. schmoren.
3. Spätzleteig mit einer Spätzlepresse in das kochende Wasser pressen. Sobald die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, können sie mit einem Schaumlöffel entnommen werden. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken.
4. In eine Pfanne 2 EL Öl und 200 ml Sojadrink auf mittlerer Stufe aufkochen und anschließend auf niedriger Stufe zurückschalten. Fertige Spätzle in die Pfanne geben. Veganen Reibegenuss unter die Spätzle rühren und schmelzen lassen.
5. Spätzle mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Mit Schnittlauchröllchen und Schmorzwiebeln garnieren und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 933 kcal |
| Kohlenhydrate  | 143 g    |
| Eiweiß         | 23 g     |
| Ballaststoffe  | 7 g      |
| Fette          | 32 g     |