



Vegane Spätzle mit Champignonsoße und geschmorten Zwiebeln



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------------------|---------|
| Zwiebeln, gelb | 2 St. |
| Öl | 4 EL |
| Champignons, braun | 500 g |
| Speisestärke | 2 TL |
| Wasser | 200 ml |
| Haferdrink | 620 ml |
| Veganer Frischaufstrich, Natur | 100 g |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Dinkelmehl, Type 630 | 375 g |
| Weichweizengrieß | 100 g |
| Kurkuma | 0.25 TL |
| Olivenöl | 4 TL |
| Petersilie, frisch | 20 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln darin ca. 3 Min. anschwitzen. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Champignons zu den Zwiebeln geben und ca. 3 Min. anbraten.
2. In einer Schüssel Speisestärke mit 100 ml Wasser glatt rühren. Champignons mit 300 ml Haferdrink ablöschen und Speisestärkenwasser unter ständigem Rühren dazugeben. Sauce ca. 3 Min. einköcheln, Pfanne vom Herd nehmen, veganer Streichgenuss unterrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
3. In einem Topf 4 l Salzwasser zum Kochen bringen. In einer Schüssel Dinkelmehl, Hartweizengrieß, Salz und Kurkuma miteinander vermischen. Olivenöl, 320 ml Haferdrink und 100 ml Wasser hinzugeben und mit einem Holzlöffel kräftig zu einem zähflüssigen Teig schlagen.
4. Falls eine Spätzlepresse zur Verfügung steht, den Teig portionsweise in die Spätzlepresse geben und unter gleichmäßigem Druck in das kochende Wasser geben. Alternativ den Teig portionsweise auf ein Schneidebrett geben und mit einem Messer reihenweise vom Brett in das kochende Wasser schieben, sodass längliche, ca. 5 mm breite Spätzle entstehen.

5. Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen, mit einem Schaumlöffel in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Während der Vorgang mit einer neuen Portion Spätzle wiederholt wird, fertige Spätzle abgedeckt warm halten und ab und zu wenden, damit sie nicht aneinanderkleben. Inzwischen in einer zweiten Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Spätzle zugeben und unter gelegentlichem Schwenken ca. 5 Min. erhitzen.

6. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Spätzle mit Champignonsauce auf Tellern verteilen und mit Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 696 kcal |
| Kohlenhydrate | 104 g |
| Eiweiß | 20 g |
| Ballaststoffe | 10 g |
| Fette | 21 g |