

Spätzlipfanne

Schweiz (für 4 Personen)

Zutaten:

- ca. 900g Spätzli
- diverses Gemüse, z.B. 4 Karotten, 1 grosse Zucchini, 1 Broccoli
- 1 grosse Hand voll getrocknete Tomaten im Öl (aus dem Glas)
- 250g Champignons
- 3dl Kochrahm (z.B. "Rama")
- wenige Esslöffel Kräuterkäse (z.B. "Tartare")
- 1...2 Esslöffel Tomatenmark
- Piment d'Espelette (Chilipulver)
- 1 Schuss Weisswein
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Vorbereitung:

- Karotten und Zucchini in relativ kleine Würfel schneiden.
- Die Champignons waschen, rüsten, halbieren und trocknen.
- Den Broccoli kurz über dem Wasser dämpfen bis er etwas weich ist und dann auch in kleinere Stücke schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch klein schneiden.
- Die getrockneten Tomaten in Stücke schneiden.

Zubereitung:

- In der Bratpfanne die Spätzli im Öl ca. 6 Min. leicht knusprig braten. Im Ofen warm stellen.
- Dann Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Zucchini im Öl bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten dünsten, bis sie bissfest sind.
- Champignons beigegeben und alles ca. 4 Minuten fertig dünsten, bis sie weich sind.
- Den Broccoli sorgfältig unterrühren.
- Mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer würzen.
- Das Tomatenmark, die getrockneten Tomaten, den Kräuterkäse und den Kochrahm unterrühren.
- Einen Schuss Weisswein dazu.
- Am Schluss die Spätzli unterrühren und am besten in der Pfanne heiss servieren.

Tipp:

- Eine von tausenden Varianten. Am besten einfach den Kühlschrank oder die Vorratskammer konsultieren für die Gemüse-Zutaten.
- Zucchini und Zucchetti ist übrigens dasselbe. Zucchetti heisst es in der Schweiz.



Rodolfos

Lieblingsrezepte