

Dinkelspätzle-Pfanne mit Gemüse

Zutaten:

(für 4 Personen):

Spätzle:

350g Dinkelvollmehl

250ml Wasser

2 Stk. Eier

2 TL Salz

Gemüse:

1 Stk. Zwiebel mittelgroß

4 Stk. Karotten

1 Stk. Zucchini mittelgroß

120g Feta

Salz, Pfeffer

Basilikum zum Garnieren



Zubereitung:

1. Für die Spätzle alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren und 30 Minuten rasten lassen.
2. Zwiebel und schälen und fein hacken.
3. Karotten und Zucchini in ca. 4cm lange Stifte schneiden.
4. Anschließend in einer Pfanne Zwiebel in Öl anschwitzen, Karotten hinzufügen und mit geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze anbraten, immer wieder umrühren. Nach 5min die Zucchini hinzufügen und nochmals ca. 3min weiterbraten (das Gemüse soll bissfest sein).
5. Inzwischen in einem großen Topf Salzwasser aufkochen und den Teig mithilfe eines Spätzlehobels in das kochende Wasser geben. Die Spätzle sind fertig, wenn sie aufsteigen.
6. Die Spätzle abseihen und in die Pfanne unter die Gemüsemischung geben.
7. Anrichten und mit zerbröseltem Feta und Basilikum garnieren.

Rezept (verändert) nach: Gründermann, E., Okrafka, K., 2017. Geniale Getreideküche. Stuttgart: Eugen Ulmer KG.

