



Käsespätzle-Pfanne mit Mangold

und geschmorten Zwiebeln



20-30Min.



2 Personen

Wenn der Emmentaler da so schön in der Pfanne verläuft, dann gibt es kein Halten mehr! Heute kannst du dich auf diese leckeren Spätzle mit frischem, buntem Mangold freuen, die zusammen mit geschmorten Zwiebeln serviert werden. Das ist Wohlfühl-Essen pur!

Was du von uns bekommst

- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung geriebener Emmentaler ⁷
- 1 Packung frische Spätzle ^{1,3}
- Frische Petersilie & Schnittlauch
- 1 Packung ganzer Kümmel
- 1 Packung bunter Mangold

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 860.0kcal, Fett 53.8g, Eiweiß 36.8g, Kohlenhydrate 47.1g



1. Zwiebel schmoren

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einer mittleren Pfanne mit 1-2EL Essig und 1 Prise Zucker ca. 5-6Min. schmoren.



2. Mangold schneiden

Inzwischen den Strunk des **Mangolds** entfernen und in feine Streifen schneiden. Die **Petersilie samt Stängel** und den **Schnittlauch** fein hacken.



3. Spätzle anbraten

In einer großen Pfanne 1-2EL Olivenöl mittelhoch erhitzen und die **Spätzle** darin für ca. 3-6Min. anbraten und aus der Pfanne nehmen.



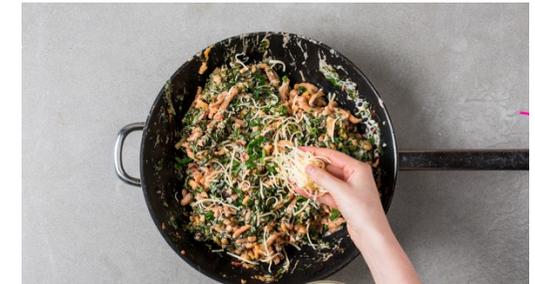
4. Mangold kochen

Den **Mangold** mit **Kümmel**, Salz und Pfeffer in die Pfanne geben und mit **150-200ml Wasser** ablöschen. Mit einer Deckel auf mittlerer Hitze ca. 6-8Min. einköcheln lassen, bis das Wasser evaporiert ist. Die **Spätzle** wieder dazu geben.



5. Käsespätzle fertigstellen

Im Anschluss die **Crème fraîche**, **3/4 der Kräuter** und **je nach Wunsch** der **Hälfte des Käses** unter die **Spätzle** mischen und einmal warm werden lassen.



6. Spätzle servieren

Die **Spätzle** mit **Zwiebeln**, **restlichen Kräutern** und **etwas von dem restlichen Käse** garniert servieren.