



Mangold-Käsespätzle-Pfanne

mit Kümmel und geschmorten Zwiebeln



20-30min



2 Personen

Wenn der Gouda so schön in der Pfanne verläuft, dann gibt es kein Halten mehr! Heute kannst du dich auf diese leckeren, cremigen Spätzle mit jungem Mangold freuen, die mit geschmorten Zwiebeln serviert werden. Ein Wohlfühlessen par excellence! Wer den Kümmel nicht so mag, lässt ihn einfach weg.

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Babymangold
- 20g frische Petersilie & Schnittlauch
- 400g frische Spätzle ^{1,3}
- 1 Päckchen ganzer Kümmel
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Packung geriebener Gouda ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 723.0kcal, Fett 42.5g, Eiweiß 26.6g, Kohlenhydrate 58.1g



1. Zwiebel schmoren

Die **Zwiebel** schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Essig und 1 Prise Zucker 5-6Min. bei mittlerer Hitze sanft schmoren.



4. Mangold garen

Den **Mangold** mit **150-200ml Wasser** in die Pfanne geben und den **Kümmel** sowie Salz und Pfeffer unterrühren. Auf mittlerer Hitze abgedeckt 6-8Min. köcheln lassen, bis das Wasser verdunstet ist. Dann die **Spätzle** untermengen.



2. Mangold schneiden

Den **Mangold** ggf. verlesen und in feine Streifen schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



5. Crème fraîche unterrühren

Die **Crème fraîche**, ca. **3/4 der Kräuter** und die **1/2 des Käses** unter die **Spätzle** mischen und warm werden lassen.



3. Spätzle anbraten

Die **Spätzle** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-6Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



6. Spätzle verfeinern

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