



Gebratene Spätzle mit Brokkoli und knackigem Salat

 20-30min  4 Personen

Wir machen Spätzle! Davon kriegen wir einfach nicht genug, vor allem wenn sie mit knackigem Brokkoli und knusprigen Haselnussbröseln auf unseren Tellern landen. Dazu gibt's einen schnellen Salat. Du wirst begeistert sein!

Was du von uns bekommst

- Jungzwiebel
- Romanasalat
- Haselnuss geschält ¹⁵
- frische Petersilie
- Spätzle ^{1,3}
- Brokkoli
- Zwiebel
- Panko Brösel ¹
- Sauerrahm ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Essig
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Pfanne
- Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Nüsse (15).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

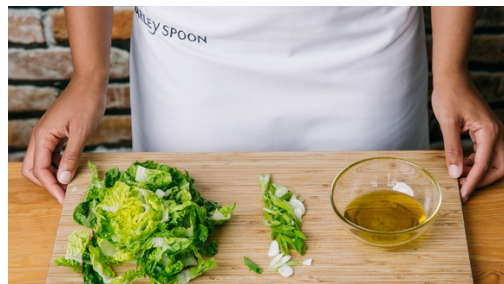
Inhaltsangaben pro Portion

Energie 720kcal, Fett 29.8g,
Kohlenhydrate 73.4g, Eiweiß 26.3g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Petersilie** grob hacken. Den **Brokkoli** vom Strunk befreien und in 1-2cm kleine Rösschen zerteilen. Die **Haselnüsse** grob hacken.



4. Salat zubereiten

Inzwischen den **Salat** in mundgerechte Streifen schneiden. **Jungzwiebeln** in dünne Scheiben schneiden. Aus 3EL Essig und 3EL Olivenöl, 3EL Wasser sowie etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein leichtes Dressing herstellen. Den **Salat** und die **Jungzwiebeln** mit dem Dressing mischen.



2. Gemüse braten

In einer großen Pfanne 1EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen, den **Brokkoli** darin 2-3Min. anbraten. Nun die **Zwiebeln** dazugeben und weitere 4-5Min. mitbraten. 4-5EL Wasser hinzufügen und komplett verdunsten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne auf einen Teller geben und für den Moment zur Seite stellen.



5. Nussbrösel zubereiten

Eine kleine Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen, 1TL Butter darin schmelzen und die **Pankobrösel** sowie die gehackten **Haselnüsse** hinzugeben und zusammen goldbraun rösten. Vorsicht, das kann schnell verbrennen.



3. Spätzle anbraten

Die große Pfanne erneut erhitzen und die **Spätzle** darin ca. 5Min. goldbraun anbraten. Evtl. in 2-3 Durchgängen anbraten, damit die Spätzle gleichmäßig bräunen können.



6. Spätzle fertigstellen

Nun **Sauerrahm** und **Brokkoli** unter die **Spätzle** heben und 3/4 der **Petersilie** dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spätzle mit den **Haselnüssen**, **Semmelwürfeln** und der restlichen Petersilie bestreuen und den **Salat** dazu servieren.