



## Gebratene Spätzle mit Brokkoli und knackigem Salat

 20-30min  2 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
- Brokkoli
- Haselnuss geschält<sup>15</sup>
- Romanasalat
- Spätzle<sup>1,3</sup>
- Zwiebel
- Panko Brösel<sup>1</sup>
- frische Petersilie
- Sauerrahm<sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Butter<sup>7</sup>
- 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.

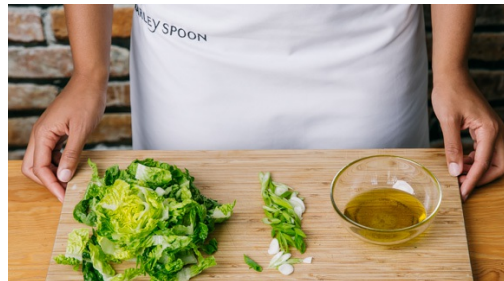
### Inhaltsangaben pro Portion

Energie 735kcal, Fett 32.5g,  
Kohlenhydrate 69.1g, Eiweiß 28.3g



### 1. Gemüse vorbereiten

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



### 4. Salat zubereiten

Inzwischen den **Salat** in mundgerechte Streifen schneiden. Jungzwiebel in dünne Ringe schneiden. Aus 2EL Essig und 2EL Olivenöl, 2EL 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 1TL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen, den **Brokkoli** darin ca. 5Min. anbraten. Die **Zwiebel** dazugeben und weitere ca. 4-5Min. mitbraten. 3-4EL Wasser hinzufügen und verdunsten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und für den Moment zur Seite stellen. Wer den Brokkoli weicher mag, gart ihn noch etwas länger.



### 5. Nussbrösel zubereiten

Eine kleine Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen, 1-2TL Butter darin schmelzen und die **Pankobrösel** sowie die gehackten **Haselnüsse** hinzugeben und zusammen goldbraun rösten. Vorsicht, das kann schnell verbrennen.



### 3. Spätzle anbraten

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



### 6. Spätzle fertigstellen

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