

Mittagessen

# Selbstgemachte Käsespätzle



VEGETARISCH



LAKTOSEFREI\*

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 593 kcal

Kohlenhydrate: 52 g

Proteine: 48 g

Fette: 17 g

## Für die Spätzle (1 Portion):

- 70 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Ei
- 35 ml fettarme Milch
- Salz, Muskat
- 10 g Butter zum Braten
- 1/2 Zwiebel

## Für die Käsesoße (1 Portion):

- 10 g Speisestärke + 2 EL Wasser
- 80 ml fettarme Milch
- 40 g Reibekäse, fettarm
- Salz, Pfeffer, Muskat



CA. 15 MINUTEN

## Zubereitung

1. Das Mehl mit dem Ei, der Milch, Muskat und etwas Salz in einer Schüssel zu einem Teig verarbeiten. Teig zur Seite stellen und in einem großen Topf ausreichend Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen.
2. Ein Holzbrett nehmen und das eine Ende unter den laufenden Wasserhahn halten. Den Spätzleteig auf die feuchte Seite des Holzbretts geben und sobald das Wasser im Kochtopf kocht mit Hilfe eines breiten Messers (z.B. ein Brotmesser) stückweise vom nassen Brett ins kochende Salzwasser schaben und einige Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und kleinwürfeln. Die Spätzle sind gar, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einem Schöpflöffel aus dem Wasser holen und zur Seite stellen.
3. Die Speisestärke in ein kleines Schälchen geben und mit 2 Esslöffel Wasser mischen. Butter in der Pfanne erhitzen und Zwiebel glasig dünsten. Dann die Milch in die Pfanne geben und die Speisestärke einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, eine Minute köcheln lassen und dann die Spätzle dazugeben. Temperatur verringern und den Käse zum Schluss in die Pfanne geben und schmelzen lassen.

\* Bei einer Laktoseintoleranz sollten herkömmliche Milchprodukte mit laktosefreien Milchprodukten ersetzt werden.