



Spätzlepfanne mit cremiger Zwiebelsauce

Zutaten:

Mise en place:

Für die Spätzle:

375 g Weizenmehl
60 g Hartweizengrieß
75 g Kartoffelmehl (oder Kartoffelstärke)
1 ½ TL Öl
1 TL Salz
¼ TL Kurkuma
520 ml Hafermilch (oder andere Pflanzenmilch)

200 g Zwiebel (in feine Ringe schneiden)
4 EL Olivenöl

4 Knoblauchzehen (fein würfeln)

Salz
Pfeffer
1½ TL Muskatnusspulver
400 ml Hafermilch

2 EL Tamari (Sojasauce)
4 EL Hefeflocken

Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten vermischen, die flüssigen Zutaten dazugeben und mit einem Holzlöffel gut verrühren. (schlagen)
Es soll ein homogener Teig entstehen. Der Teig soll zähflüssig vom Löffel tropfen.

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und den Spätzleteig portionseweise durch eine Spätzlepresse (Spätzlesieb oder vom Brett schaben) in kochendes Wasser pressen.
Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen mit einem Schaumlöffel herausheben. In eiskaltem Wasser abschrecken. (damit sie nicht zusammen kleben)

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln 6-7 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Hitze reduzieren, den Knoblauch dazugeben und 3 Minuten braten.

Spätzle in die Pfanne geben und 5 Minuten anbraten.

Mit den Gewürzen abschmecken und mit Hafermilch ablöschen und 2-3 Minuten einkochen.

Tamarisauce und Hefeflocken hinzugeben und gut vermengen.

Spätzle anrichten und mit Schnittlauch garnieren.
Dazu passen Röstzwiebeln hervorragend.

Viel Spaß beim Nachkochen!