

Rezept des Monats November

Krautspätzle

Zutaten:

250 g	Vollkornspätzle
	Mehrsalz
1	Kleine Knoblauchzehe
2 TL	Kaltgepresstes Sonnenblumenöl
200g	Zwiebeln
400g	Sauerkraut
6 EL	Paprika edelsüß
	Weißer Pfeffer
200g	Saure Sahne

Zubereitung:

Vollkornspätzle nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Knoblauchzehe und Zwiebel schälen, Zwiebel schälen, Zwiebeln fein würfeln. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Zwiebel und Knoblauch andünsten. Sauerkraut hinzufügen. 2 EL Paprikapulver unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Unter Wenden 5 Minuten dünsten. Die Vollkornspätzle mit dem Sauerkraut und saure Sahne mischen. Eine feuerfeste Auflaufform mit dem restlichen Öl ausfetten und die Sauerkraut-Spätzle-Mischung hineingeben. Mit dem restlichen Paprikapulver bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° (E) oder Stufe 3(G) oder bei 170° Umluft 10 Minuten garen. Herausnehmen und eventuell noch einmal mit Paprika bestreuen. Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr Forum-Team !