Forum für Ernährungsberatung und -therapie....

...damít es Ihnen besser geht!



Rezept des Monats November

Krautspätzle

Zutaten:

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

Zubereitung:

Vollkornspätzle nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Knoblauchzehe und Zwiebel schälen, Zwiebel schälen, Zwiebeln fein würfeln. 1 TL Öl in einer Pfanne erhizen 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 Paprikapulverbestreuen. 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!

M. Brenz-Rickert Weißenburger Straße 44 63739 Aschaffenburg Kommunikation:

Telefon: 0 60 21/ 9 82 68 Telefax: 0 60 21/ 44 04 37

E-Mail:monikabrenz@ernaehrungsforum-ab.de

www.ernaehrungsforum-ab.de