

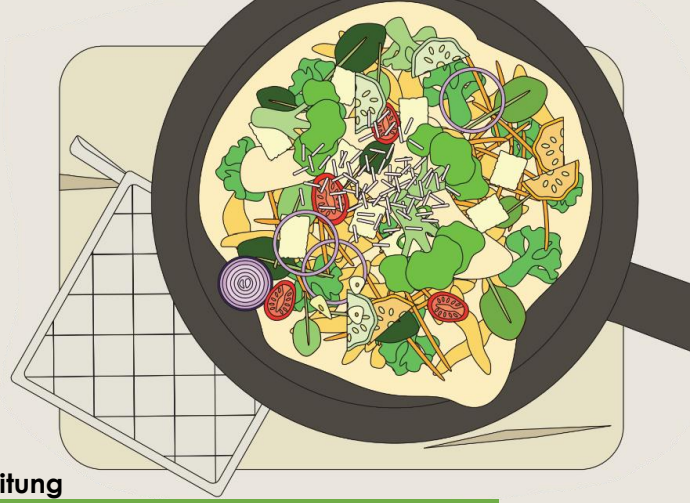
Spätzli-Pfanne mit frischem Gemüse

Rezept für 4 Personen

Ungefähre Zubereitungszeit: 40-50 Minuten



VEGETARISCH



Menge	Zutaten	Zubereitung
Spätzlipfanne		
650 g	Spätzli	Knoblauch und Zwiebeln fein hacken. Karotten, Zucchini, Tomaten und Broccoli waschen und rüsten. Broccoli in Röschen, den Strunk des Broccoli, Karotten und Zucchini in Würfel schneiden. Gemüse im Olivenöl kurz andünsten, würzen und auf die Seite stellen. Spätzli im heissen Rapsöl unter Wenden anbraten. Spinat begeben und kurz mitdünsten. Vorbereitetes Gemüse und Sahne dazugeben und kurz aufkochen. Käse darunterziehen und abschmecken.
180 g	Karotte	
0.5 St	Broccoli	
0.5 dl	Sahne	
60 g	Hartkäse	
30 g	Rapsöl	
3 Prisen	Salz	
120 g	Spinat	
1 St	Zucchini (gross)	
20 g	Zwiebeln	
1 EL	Olivenöl	
1 g	Pfeffer	
1 St	Tomaten (klein)	
4 Zehen	Knoblauch	
50 g	Hartkäse 30 % Fett	

Fun Fact:

Schweizer Zucchini hat zwischen Mai und Oktober Saison.