

Hier und heute



Schnelle Spätzlepfanne mit Kürbis und Rauchmandeln

Die Spätzlepfanne mit cremigem Kürbis und knackig würzigen Rauchmandeln von Alexander Wulf ist echtes Soulfood. So lecker kann schnell sein!

Das Rezept

von Alexander Wulf für vier Personen

Schnelle Spätzlepfanne mit Kürbis und Rauchmandeln

- 350 g Spätzlemehl
- 100 g gemahlene Mandeln
- 4 Eier
- 200 ml Sprudelwasser
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 Bund Frühlingslauch
- 200 ml Sahne
- 100 g Rauchmandeln
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Das Mehl mit den gemahlenden Mandeln, Eiern, Wasser und etwas Salz vermengen und daraus einen gleichmäßigen Teig herstellen. Dafür so lange schlagen, bis er Blasen wirft. Dann den Teig über kochendem Salzwasser vom Holzbrett schaben, hobeln oder aber mit einer Spätzlemaschine in den Topf pressen.

Die Spätzle köcheln, bis sie an die Wasseroberfläche steigen. Dann abschöpfen, abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Den Hokkaido-Kürbis halbieren, Kerne entfernen und in ca. 2 x 2 cm Würfel schneiden. In einer Pfanne in Öl anbraten, bis die Würfel gebräunt und gar sind.

Währenddessen den Frühlingslauch putzen und in Ringe schneiden. Dabei etwas fein geschnittenes Grün für die Garnitur zur Seite legen.

Sobald der Kürbis gar ist, die Lauchringe dazugeben und ebenfalls kurz anbraten.

Danach die Spätzle und die Sahne mit in die Pfanne geben, alles aufkochen, vermengen und abschmecken.

Die Spätzlepfanne auf einem Teller anrichten und mit gehackten Rauchmandeln und Grün vom Frühlingslauch bestreuen.