



 30 Minuten

 Einfach

VEGANE BÄRLAUCHSPÄTZLE

Entdecke unser leckeres Rezept für vegane Bärlauchspätzle mit cremiger Schmand-Alternative und würziger Auflauf-Zeit.

 So wird's gemacht :

SCHRITT 1

Für die veganen Spätzle den frischen Bärlauch waschen und mit der Schmand-Alternative in ein hohes Gefäß geben, evtl. etwas zerkleinern. Olivenöl hinzufügen und mit dem Pürierstab cremig mixen.

SCHRITT 2

Für die selbst gemachten Spätzle Mehl, Hartweizengrieß, Kala Namak und Kurkuma in eine Schüssel geben, den Bärlauch-Schmand hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren.

SCHRITT 3

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den Spätzleteig mit einem Spätzlehobel langsam ins Kochwasser gleiten lassen. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen.

SCHRITT 4

Die warmen Spätzle mit Bärlauch auf Teller geben und mit Raspelkäse bestreuen. Nach Belieben mit Kresse, Kräutern oder einem extra Klecks Schmand toppen und servieren. Fertig sind die Bärlauchspätzle mit Käse.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2840/681

Fett (g): 32

Kohlenhydrate (g): 82

Eiweiß (g): 13



 Zutaten

4 Portionen

1 Bund Bärlauch

400 g MILRAM Schmand-Alternative

1-2 EL Olivenöl

325 g Mehl (Typ 405)

80 g Hartweizengrieß

1 TL Kala Namak, alternativ Salz

1 Prise Kurkuma

150 g MILRAM Auflauf-Zeit

Rucola oder Kräuter zum Toppen