

Gemüse-Spätzlepfanne + Kräuterquark

4-5 Personen

Zutaten Gemüsepfanne +

500 g Spätzle
130 g Paprika
130 g Zucchini
130 g Möhren
130 g Erbsen
Öl
Salz
Pfeffer
Paprikagewürz
Muskat

Kräuterquark

300 g Quark
200 g Joghurt
Salz
Pfeffer
Paprikagewürz
25g TK Kräuter

Zubereitung:

Man kann alle Zutaten in Ruhe vorbereiten. Am besten beginnt man mit dem Quark, da dieser dann im Kühlschrank schön durchziehen kann. Sind die Spätzle gekocht und das Gemüse geschnitten überlegt euch, ob alles in eine Pfanne passt oder ob ihr mehrere Ladungen machen müsst. Wenn ja stellt den Ofen zum Warmhalten (60-80 C°) an. Die eigentliche Zubereitung der Gemüsepfanne dauert keine 30 min. pro Pfanne.

Der Quark:

1. Schütte den gesamten Quark in eine große Schüssel
2. Nun geht es ans Rühren, gib immer ein bisschen von dem Joghurt dazu, bis die ganze Masse eine cremige Konsistenz hat. Sollte all der Joghurt verbraucht sein und die Masse ist noch nicht cremig genug gib noch etwas Milch dazu, bis du zufrieden bist.
3. Hebe die Kräuter unter.
4. Nun kommen die Gewürze ins Spiel. Würze mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver. Probiere immer zwischendurch, damit du nicht überwürzt.
5. TIPP: für die Schärfe hilft auch etwas Chilipulver, für die Frische etwas Zitronensaft. Eine Prise Zucker tut auch gut.

Die Spätzle:

1. Koche die Spätzle in Salzwasser (*Wasser muss nach Meer schmecken!*)
2. Koche die Spätzle nicht zu Ende, schütte sie 2 min vor Ende der Garzeit (siehe Packung) ab. Bitte nicht abschrecken!
3. Nach dem Abschütten am besten auf ein Blech geben und ein bisschen Olivenöl drüber träufeln und vermengen.

Die Gemüsepfanne:

1. Gemüse Waschen
2. Gemüse in möglichst gleich große Stücke schneiden
3. Pfanne anstellen und etwas Öl hineingeben.
4. Nun wird gebraten. Die Gemüsesorten werden nun nacheinander in die Pfanne gegeben, dazwischen immer ein bisschen Zeit lassen zum Anbraten. Beginne mit den Möhren, dann Zucchini, dann Paprika, dann Erbsen.
5. Das angebratene Gemüse schon einmal würzen mit Salz und Pfeffer.
6. Ist das Gemüse fast fertig kannst du die Spätzle dazu geben und mitbraten lassen.
7. Alles abschmecken mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Muskat

Den Quark kann sich jede*r selbst zu seiner Spätzlepfanne nehmen.