

# Gmiasige Käsespätzle



Sei amol g<sup>\*</sup>miasig!

ZUBEREITUNG

30 min



# Zutaten

## FÜR 4 PERSONEN

### Für die Spätzle:

- 300 g Dinkelvollkornmehl
- 260 ml Wasser
- ½ TL Jodiertes Salz
- Etwas geriebenen Muskat

### Außerdem:

- 3 Karotten

- 1 Lauch
- 200 g TK-Erbsen
- 2 EL Rapsöl
- Jodiertes Salz
- Pfeffer
- 100 g würziger Hartkäse, gerieben

# Zubereitung

- 1 Für die Spätzle alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, ca. 30 Minuten rasten lassen, anschließend portionsweise in leicht kochendes Salzwasser einkochen. Das funktioniert mittels Spätzlehobel oder man schabt mit einem Messer die Masse von einem feuchten Brett ab. Wenn die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, herausnehmen, abtropfen lassen und die nächste Portion einkochen.
- 2 Den Ofen auf 200°C U/O-Hitze vorheizen.
- 3 Die Karotten waschen und in feine Stifte schneiden. Lauch halbieren, waschen und in feine Ringe schneiden.
- 4 Karotten, Lauch und Erbsen in Rapsöl 5 Minuten braten, dann zu den abgeseihten Spätzle geben. Salzen, pfeffern und in eine Auflaufform geben.
- 5 Mit dem geriebenen Käse bestreuen und im Ofen ca. 5-10 Minuten backen bis der Käse gut geschmolzen ist und in der Auflaufform servieren.

## Tipp

Wenn es schnell gehen muss, kann man auch fertige Spätzle oder Schupfnudeln nehmen. Idealerweise gibt es zu den Spätzle auch einen grünen Salat.