

Frühjahr-Rezept



Bärlauch-Spätzle

Für 2 Personen, vegetarisch, Zubereitungszeit 15 min



Zutaten:

- 1 Paket frische Spätzle

- 2 Zwiebeln
- 30 g Butter
- 100 ml Weißwein
- 250 ml Sahne
- 100 g Bärlauch
- Zweig Rosmarin
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Spätzle gemäß Packungsangabe kochen.

Für die Sauce die Zwiebeln würfeln und mit der Butter und dem Rosmarin in der Pfanne leicht anrösten. Rosmarinweig entfernen, Weißwein dazugeben und alles leicht einkochen lassen. Den Bärlauch klein schneiden und einen Teil beiseitelegen. Die Sahne sowie den Bärlauch einrühren und reduzieren.

Wenn die Spätzle gar sind, alles miteinander mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem restlichen Bärlauch dekorieren.

Varianten:

Das Gericht schmeckt auch sehr gut mit Spinat.

Für eine vegane Variante mit veganer Butter und Sahne zubereiten und wenn Kinder mitessen, den Wein gegen Gemüsebrühe ersetzen.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Regionale Rezepte