

SEBASTIAN
COPIEN

WIRSING SPÄTZLE

Zutaten

300 g	vegane Spätzle (Settele)
1	Zwiebel, fein gewürfelt
200 g	Wirsing in 2cm Streifen geschnitten
200 g	vegane Sahne
100 g	Räuchertofu in feine Streifen geschnitten
10g	Hefeflocken
n. Bedarf	Salz & Pfeffer
n. Bedarf	Olivenöl

Zubereitung:

Eine Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und Tofu mit etwas Olivenöl darüber, anrösten. Die Spätzle und Wirsing dazugeben, salzen und kurz weiterbraten. Danach die Hefeflocken, Sahne und Pfeffer hinzufügen, alles gut vermischen. Auf einem Teller anrichten und genießen.

Tipp:

Auch hier gilt, den Strunk eines großen Wirsings am besten wegschneiden, da er recht holzig ist. Bei kleineren Exemplaren kann man den Strunk aber mitverwenden.

Abwandlungen:

- Man kann daraus auch einen Spätzle Auflauf im Ofen zubereiten. Dafür gerne auch die Käsesoße aus dem Video Auberginen verwenden (Rezept unter dem Video).
- Funktioniert natürlich auch glutenfrei mit Kartoffeln oder in einer Risotto Zubereitung.
- Schupfnudeln, Kürbis-Gnocchi passen auch dazu!
- Die Soße kann auch mit etwas Senf verfeinert werden!
- Anstelle von Tofu, kann man natürlich auch wunderbar Pfifferlinge, Champignons etc. verwenden.
- In Würfel geschnittener, angebratener Kürbis schmeckt auch sehr gut dazu!