



Nicole Retzer
Ernährung & Bewegung

Brennnesselkäsespätzle

(3 Portionen)

Zutaten Spätzleteig:

50g	Brennnessel
250g	Dinkelmehl Type 1050
250g	Magerquark
3	Eier
	Salz



Zutaten Käsesoße:

200g	Käse gemischt nach Geschmack (Romadur, Emmentaler, Gouda, Bergkäse,...)
80ml	Milch 1,5% Fett
	Muskat, Pfeffer, Paprika edelsüß (wenig)

Petersilie zum garnieren

Zubereitung:

Die Brennnesseln gut waschen oder kurz blanchieren und pürieren. Im Anschluss für den Spätzleteig alle Zutaten zu einem lockeren Teig verrühren. Den Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit einen großen Topf Wasser aufkochen. Mit einem Spätzlehobel Spätzle im kochenden Wasser zubereiten. Nach dem Abschöpfen direkt in eine Auflaufform geben.

Den Käse zusammen mit der Milch und den Gewürzen unter Rühren langsam schmelzen. Die Masse über die Spätzle gießen und im Backofen bei 180°C überbacken.

Mit der Petersilie garnieren und genießen.

Nährwerte:

Ganzes Rezept:

Eiweiß: 109,8
Fett: 84,6g
Kohlenhydrate: 237,3g
Kalorien: 2385kcal
Ballaststoffe: 10,8g

pro Portion:

Eiweiß: 36,6g
Fett: 28,2g
Kohlenhydrate: 79,1g
Kalorien: 795 kcal
Ballaststoffe: 3,6g

