

Rezept

Haferspätzle mit Geschnetzeltem

Ein Rezept von Haferspätzle mit Geschnetzeltem, am 28.06.2026

Zutaten

100 g Hafermehl (Vollkorn; ersatzweise Haferflocken)	1 Ei (M)
50 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)	Salz
300 g Hähnchenbrustfilet	100 g Champignons
4 Frühlingszwiebeln	250 g Kirschtomaten
2 EL Rapsöl	Pfeffer
100 g Gemüsebrühe	100 g Kochsahne (15 % Fett)
10 g Butter	frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 660 kcal, 31 g F, 48 g EW, 44 g KH

Zubereitung

1. Hafermehl (oder die im Blitzhacker zu Mehl gemahlene Haferflocken) mit dem Ei, Mineralwasser und 1 Prise Salz in einer Schüssel vermengen und mit einem Kochlöffel schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Ca. 10 Min. ruhen lassen.
2. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Teig durch eine Spätzlepresse portionsweise ins kochende Wasser drücken und die Spätzle jeweils kurz aufkochen lassen, dann mit einer Schaumkelle herausnehmen, in einem Sieb kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. Das Hähnchenbrustfilet mit Küchenpapier trocken tupfen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, das Weiße und Hellgrüne getrennt in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren.
4. In einer weiten Pfanne 1 EL Öl erhitzen, das Fleisch darin bei großer Hitze in 3-4 Min. rundum braun anbraten, salzen und pfeffern. Herausnehmen. Weiße Frühlingszwiebeln und Pilze mit dem übrigen Öl in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 2-3 Min. anbraten. Brühe und Sahne zugießen und offen bei großer Hitze ca. 3 Min. einkochen lassen. Fleisch, Tomaten und das Frühlingszwiebelgrün zugeben, unter Rühren ca. 2 Min. erhitzen, salzen und pfeffern.
5. Kurz vor dem Servieren die Butter in einer zweiten Pfanne zerlassen. Die Spätzle darin bei kleiner bis mittlerer Hitze 3-4 Min. schwenken, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit dem Geschnetzeltem anrichten und servieren.