

Rezept

Käsespätzle-Pfanne mit Mangold

Ein Rezept von Käsespätzle-Pfanne mit Mangold, am 28.06.2026

Zutaten

750 g Mangold	1 rote Zwiebel
75 g getrocknete Datteln	1 TL Koriandersamen
1 TL Fenchelsamen	1 TL Kreuzkümmelsamen
5 Pimentkörner	4 EL Butter
1 TL gemahlene Kurkuma	800 g frische Spätzle (Kühlregal)
150 g Sahne	Salz
Cayennepfeffer	125 g Rotschmierkäse (z.B. Taleggio oder Chaumes)
2-3 Stängel glatte Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 700 kcal

Zubereitung

1. Den Mangold putzen und waschen, die Stiele von den Blättern schneiden. Die Stiele quer in schmale Streifen, die Blätter in breite Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Datteln entsteinen und klein schneiden.
2. Koriander-, Fenchel-, Kreuzkümmelsamen und Piment im Mörser fein zerstoßen. In einer weiten Pfanne 2 EL Butter aufschäumen lassen. Die gemörserten Gewürze und die Kurkuma darin kurz erhitzen. Die Spätzle dazugeben und bei großer Hitze in 6-8 Min. goldbraun anbraten, dabei ab und zu wenden.
3. Gleichzeitig in einer zweiten Pfanne die übrigen 2 EL Butter erhitzen. Zwiebelwürfel und Mangoldstiele darin 2 Min. andünsten, die Mangoldblätter hinzufügen und alles 3-4 Min. unter Rühren erhitzen. Sahne und Datteln dazugeben, die Flüssigkeit etwas einkochen lassen und das Gemüse mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
4. Die Spätzle und das Mangoldgemüse gleichmäßig auf beide Pfannen verteilen. Den Käse in Scheiben schneiden und darauflegen. Die Pfannen mit Deckeln abdecken und den Käse in ca. 2 Min. schmelzen lassen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen, grob hacken und daraufstreuen.