

Rezept

Kichererbsen-Spätzle mit Pilzrahm

Ein Rezept von Kichererbsen-Spätzle mit Pilzrahm, am 28.06.2026

Zutaten

150 g Kichererbsenmehl	150 g Weizenmehl (Type 1050)
3 Eier (M)	Salz
1 TL Currypulver (ersatzweise mildes Paprikapulver)	600 g gemischte Pilze (z. B. Shiitake, Kräuterseitlinge und Champignons)
20 g getrocknete Shiitake	1 Knoblauchzehe
1 Bund Frühlingszwiebeln	2 EL Rapsöl
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
2 EL TK-Petersilie	150 g Kochsahne (15 % Fett)

Rezeptinfos

Portionsgröße für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal, 19 g F, 24 g EW, 57 g KH

Zubereitung

1. Mehle, Eier, ½ TL Salz, Currypulver und 200 ml Wasser mit einem Kochlöffel zu einem glatten, zähen Teig anrühren. Diesen einige Minuten ruhen lassen - je länger, desto besser.
2. Währenddessen die Pilze putzen, mit Küchenpapier trocken abreiben und in mundgerechte Stücke teilen. Die getrockneten Pilze zerreiben. Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Pilze und Knoblauch hinzufügen, ca. 5 Min. unter Rühren kräftig braten, bis sie bräunen, und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Petersilie und Sahne zugeben und den Pilzrahm mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Inzwischen Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den Teig portionsweise mit dem Spätzlehobel ins kochende Wasser hobeln und weiterkochen, bis die Spätzle an die Oberfläche steigen. Spätzle mit einem Schaumlöffel herausheben und in einer flachen Schale im Ofen warm stellen. Dann die nächste Portion kochen und zu den übrigen Spätzle geben. Die Spätzle zusammen mit dem Pilzrahm genießen.