

Rezept

Krautspätzle

Ein Rezept von Krautspätzle, am 09.06.2026

Zutaten

400 g Mehl	3 Eier
1/2 TL Salz	200 ml Mineralwasser
500 g Weißkohl	1 Zwiebel
2 EL Öl	Pfeffer, frisch gemahlen

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal

Zubereitung

1. Mehl mit Eiern und Salz verrühren. So viel Mineralwasser dazugeben, dass der Teig zähflüssig ist. Den Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft, danach 15 Min. ruhen lassen.
2. Den Weißkohl waschen, putzen, ohne Strunk in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Zwiebel darin glasig braten. Den Kohl dazugeben und mit anbraten. Den Kohl zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. garen. Dabei häufiger wenden.
3. Inzwischen die Spätzle zubereiten. In einem großen Topf reichlich Salzwasser erhitzen. Mit einer Spätzlepresse oder einem Spätzlehobel den Teig portionsweise in das kochende Wasser pressen bzw. hobeln. Wenn die Spätzle oben schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und warm stellen.
4. Den Kohl mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spätzle mit dem Kohl vermischen und servieren.