

Rezept

Kürbis-Mangold-Spätzle

Ein Rezept von Kürbis-Mangold-Spätzle, am 28.06.2026

Zutaten

400 g Hokkaido-Kürbis	500 g Mangold
2 rote Zwiebeln	150 g Bergkäse (mit mikrobiellem Lab)
4 EL Olivenöl	1 EL Butter
Salz	Pfeffer
¼ TL Pul Biber (oder Chiliflocken)	600 g frische Eierspätzle (aus dem Kühlregal)
50 g Kürbiskerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 645 kcal, 35 g F, 27 g EW, 57 g KH

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, putzen, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Mangold putzen und waschen. Die Stiele abschneiden und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden, die Blätter beiseitelegen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Käse grob raspeln.
2. Das Öl und die Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Kürbis, Mangoldstiele und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. anbraten, dabei gelegentlich wenden. Mit Salz, Pfeffer und Pul Biber würzen. Nach der Hälfte der Bratzeit die Spätzle unter das Gemüse mischen und mitbraten.
3. In der Zwischenzeit die Mangoldblätter in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Die Kürbiskerne grob hacken. Beides mit dem Käse unter die Spätzlemischung heben. Die Kürbis-Mangold-Spätzle mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.