

Rezept

Kürbis-Spätzle-Gröstl

Ein Rezept von Kürbis-Spätzle-Gröstl, am 25.06.2026

Zutaten

300 g Hokkaido-Kürbis (mit Schale, ohne Kerne)	1 Stange Lauch (ca. 260 g)
½ Bund Schnittlauch	2 EL Rapsöl
300 g Spätzle (aus dem Kühlregal)	1 TL mildes Currypulver
60 ml Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	30 g Bergkäse (mit mikrobiellem Lab)
1 Ei (M)	100 g saure Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal, 28 g F, 24 g EW, 72 g KH

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, trocken tupfen und ca. 1 cm groß würfeln. Den Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen. Die Hälften quer in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
2. Das Öl in einer Pfanne (ca. 28 cm Ø) erhitzen und die Kürbiswürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. unter Wenden anbraten. Die Spätzle dazugeben und alles 2-3 Min. unter Wenden weiterbraten. Lauch und Currypulver hinzufügen und 2-3 Min. weiterbraten. Zum Schluss die Brühe unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Bergkäse reiben. Die Hälfte des Käses mit Ei und saurer Sahne in einem Schälchen mit dem Schneebesen verrühren. Die Pfanne vom Herd ziehen, die Eier-Käse-Mischung untermischen und unter gelegentlichem Wenden stocken lassen. Das Gröstl mit dem restlichen Käse und dem Schnittlauch bestreuen.