

Rezept

Parmesanspätzle mit Sahne-Grünkohl

Ein Rezept von Parmesanspätzle mit Sahne-Grünkohl, am 09.06.2026

Zutaten

300 g TK-Grünkohl	150 ml Brühe
160 g Mehl	6 EL Parmesan
Salz	2 Eier (Größe M)
1 Knoblauchzehe	200 g Sahne
1-2 EL Zitronensaft	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 775 kcal

Zubereitung

1. Den Grünkohl in einem Topf bei mittlerer Hitze mit Brühe auftauen. Für die Spätzle das Mehl mit 3 EL Parmesan und 1/2 TL Salz vermengen. Mit Eiern und 40 ml Wasser mit einem Küchenlöffel zu einem geschmeidigen, leicht klebrigen und fädenziehenden Teig verrühren. Dafür eventuell noch etwas Wasser hinzufügen. Mindestens 15 Min. ruhen lassen.
2. Den Knoblauch schälen, fein würfeln und zum Grünkohl geben. Grünkohl zum Kochen bringen und leise kochen lassen, bis die Brühe fast vollständig verdampft ist. Inzwischen einen Topf mit reichlich kräftig gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und anschließend am Siedepunkt halten.
3. Den Teig portionsweise auf ein Spätzlebrett streichen und mit einem Schaber in das Wasser schaben oder durch eine Spätzle- oder Kartoffelpresse drücken und die durchgedrückten Spätzle jeweils mit einem Messer abschneiden. An die Oberfläche steigende Spätzle mit einer Schaumkelle herausnehmen und in einer Schüssel warm halten.
4. Die Sahne zum Grünkohl geben und das Gemüse aufkochen, 2 EL Parmesan unterrühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Sahne-Grünkohl mit den Spätzle und mit dem restlichen Parmesan bestreut servieren.