

Rezept

Rote-Bete-Spätzle mit Wurzelgemüse

Ein Rezept von Rote-Bete-Spätzle mit Wurzelgemüse, am 18.04.2026

Zutaten

Für das Wurzelgemüse:

400 g Möhren	300 g Petersilienwurzeln
4 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian
4 EL Olivenöl	100 ml Apfelsaft

Für die Rote-Bete-Spätzle:

170 ml Sojadrink	125 ml Rote-Bete-Saft
1 EL Olivenöl	210 g Vollkorn-Weizenmehl
50 g Hartweizengrieß	1 TL Kala Namak
Salz	3 EL Hefeflocken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 13 g F, 18 g EW, 58 g KH

Zubereitung

1. Die Möhren putzen und in 4 cm lange und max. 1 cm dicke Stifte schneiden. Die Petersilienwurzeln schälen und in 4 cm lange und max. 1 cm dicke Stifte schneiden. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln und Nadeln bzw. Blättchen abzupfen. Beides fein hacken. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Möhren und Petersilienwurzeln darin ca. 10 Min. scharf anbraten. Mit dem Apfelsaft ablöschen und auf kleiner Hitze 15 Min. weitergaren, dabei sollte der Apfelsaft langsam komplett verdunsten.
2. Für die Spätzle Sojadrink, Rote-Bete-Saft sowie 1 EL Öl in einer Schüssel mischen. Mehl, Grieß und Kala Namak dazugeben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu einem homogenen Teig verrühren. Diesen beiseitestellen.
3. In einem großen Topf Salzwasser zum Sieden bringen. Den Spätzleteig nach und nach durch einen Spätzlehobel streichen und so lange sieden lassen, bis die Spätzle zur Oberfläche steigen. Mit einem Schaumlöffel abschöpfen und in einer Schüssel vorsichtig mit den Hefeflocken mischen. Im Ofen bei 100° warm halten.
4. Thymian und Rosmarin mit dem restlichen Öl (2 EL) zum Gemüse geben, 3 Min. braten und mit Salz abschmecken. Die Spätzle auf 4 Teller verteilen und mit Wurzelgemüse servieren.