

Rezept

Spätzle mit Babyspinat und Röstzwiebel

Ein Rezept von Spätzle mit Babyspinat und Röstzwiebel, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Röstzwiebeln

2	große weiße Zwiebeln	½ TL	Paprikapulver
2 EL	Mehl		Salz
4 EL	Sonnenblumenöl zum Ausbacken		

Für Spinat und Spätzle

200 g	Baby-Blattspinat	150 g	Gruyère (ersatzweise Emmentaler)
1 EL	Butter	500 g	Spätzle (Kühlregal)
100 g	Sahne		Salz
	Pfeffer		frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 565 kcal, 33 g F, 21 g EW, 44 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Die Zwiebelstreifen in einer Schüssel gut voneinander trennen (am besten mit der Hand), trocken tupfen und mit Paprikapulver, Mehl und noch 1 Prise Salz bestäuben.
2. Den Babyspinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Käse reiben.
3. Das Öl in einer hohen Pfanne erhitzen, aber nicht so stark, dass es raucht. Die Zwiebelstreifen darin portionsweise unter stetigem Rühren in ca. 5 Min. goldbraun braten. Die Streifen jeweils mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die fertigen Zwiebeln beiseitestellen. Die Pfanne nicht säubern.
4. Die Butter in der Pfanne erhitzen. Die Spätzle darin ca. 3 Min. unter Wenden anbraten, dann den Spinat dazugeben und kurz mitdünsten. Die Sahne angießen und aufkochen. Alles kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Käse unter die Spätzle rühren und schmelzen lassen. Dann die Spätzle mit den Röstzwiebeln bestreuen und sofort servieren.