

Rezept

Überbackene Krautspätzle

Ein Rezept von Überbackene Krautspätzle, am 27.06.2026

Zutaten

150 g Mehl	1 TL Salz
geriebene Muskatnuss	2 Eier (Größe M)
1 kleines Gläschen Baby-Möhren (125 g)	500 g Weißkohl
1-2 EL Rapsöl	Pfeffer
150 ml Gemüsebrühe (Instant)	100 g Schmand

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Mehl, Salz und Muskat mischen. Eier, Möhrchen und so viel Wasser unterrühren, bis der Teig Pfannkuchen-Konsistenz hat.

2. Den Kohl waschen, zerteilen und putzen, fein hobeln. Öl in einem Topf erhitzen und den Kohl andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, die Brühe zugeben. Zugedeckt 10 Min. bei mittlerer Hitze garen, mit Schmand verrühren.

3. Gleichzeitig in einem breiten Topf Salzwasser erhitzen. Spätzleteig portionsweise in einen Spätzlehobel füllen und ins kochende Wasser hobeln. Wenn die Spätzle nach oben kommen, mit einem Schaumlöffel herausheben. In eine feuerfeste Form geben, eine Portion Kraut darauf verteilen. Spätzle und Kraut im Wechsel einschichten, im Ofen bei 50° warm halten.

4. Zum Essen in der Mikrowelle bei 800 Watt 5 Min. erhitzen. Oder im Ofen bei 180° (Umluft 160°) 15 Min. aufbacken.