

Rezept

Vegane Käsespätzle mit Röstzwiebeln

Ein Rezept von Vegane Käsespätzle mit Röstzwiebeln, am 29.06.2026

Zutaten

400 g Mehl	100 g Hartweizengrieß
500 ml Pflanzendrink	Salz
2 EL Öl	4 Zwiebeln
3 EL vegane Margarine	1 TL Agavensirup
150 g vegane Reibekäsealternative	Pfeffer
½ Bund Schnittlauch	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 720 kcal, 27 g F, 19 g EW, 102 g KH

Zubereitung

1. Für die Käsespätzle Mehl, Grieß, Pflanzendrink, 1 TL Salz und Öl in einer Schüssel verrühren, bis eine zähflüssige Masse entsteht. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Eine Spätzlepresse vorbereiten. Den Teig nach und nach durch die Presse drücken. Immer wieder umrühren, damit die Spätzle nicht aneinander kleben bleiben. Sobald die Spätzle an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausholen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Für die Röstzwiebeln die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln mit 1 TL Agavensirup darin anbraten. Die Spätzle hinzufügen und kurz mitbraten, bis die Spätzle leicht goldbraun sind. Käse-Alternative darüberstreuen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Die Käsespätzle damit bestreuen.