

## 14. Kalenderwoche 2017

# REZEPTE zur Gourmetkiste

## Bärlauch-Spätzle mit Champignons

### Zutaten:

für 4 Personen



### Zubereitung:

ca. 60 Min.

für die Spätzle:

100 g Bärlauch  
2-3 Eier oder  
3 EL Sojamehl  
1 Msp. Kurkuma  
200 g Mehl,  
200 ml Wasser  
1 TL Salz,  
etwas Muskatnuss

Bärlauch waschen, trocken schleudern und ganz fein hacken.

**3 EL Sojamehl (vollfett) vermengt mit 6 EL Wasser ersetzt 2-3 Eier.**

Eier (oder Sojamehl und Wasser) in einer Rührschüssel verrühren.

Kurkuma (kann man auch weglassen, sorgt nur für schönere Farbe),

Mehl,

Wasser,

Salz und

Muskatnuss und gehackten Bärlauch hinzugeben und mit dem Rührgerät gut vermengen. Der Teig sollte zäh sein. Dann den Teig 10 Minuten ruhen lassen.

Einen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und eine Schüssel oder einen weiteren Topf mit eiskaltem Wasser sowie eine Schöpfkelle bereitstellen. Den Teig durch einen „Spätzle-Hobel“ in das heiße Wasser streichen. Wenn die Spätzle oben schwimmen, diese mit einer Kelle abschöpfen und gleich ins kalte Wasser geben. Von dort im Anschluss wieder abschöpfen und in eine Schüssel geben.

250 g Champignons  
4 Zweige frischen Thymian  
1 rote Zwiebel  
3 EL Öl

Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden.

Blätter von Thymian-Zweigen abzupfen.

Zwiebel schälen und fein hacken.

Zwiebel, Champignons und einen Teil des Thymians im heißen Öl kurz anbraten.

7 EL Soja Cuisine  
Salz, Pfeffer  
1 EL Butter  
Petersilie

Soja Cuisine aufgießen und mit

Salz und Pfeffer würzen.

Bärlauch-Spätzle kurz in einer Pfanne mit Butter erhitzen.

Petersilie waschen und fein hacken. Zusammen mit den restlichen

Thymianblättchen über die Spätzle streuen und servieren. Dazu passt ein Posteleinsalat.

## Pak Choy mit Parmesan

### Zutaten:

für 4 Portionen

### Zubereitung:

Ca. 20-25 Min. + 5 Min. überbacken

1 Pak Choy  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Butter  
Kräutersalz, Pfeffer  
2 EL Semmelbrösel  
2 EL Parmesan, gerieben

Pak Choy waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Zwiebel und

Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

Butter erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig braten. Pak Choy dazugeben, scharf anbraten und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Pak Choy in eine gefettete Auflaufform geben und mit den Semmelbröseln und dem Parmesan bestreuen. Im heißen Ofen bei 200°C überbacken.

Dazu passt Reis.