

Spätzle mit Kraut und Linsen

Zutaten:

150g Vollkornmehl
2 Eier
100ml Milch (wenn der Teig noch zu fest ist mehr Milch dazugeben)
5g Salz für den Spätzleteig
½ Weißkrautkopf
1 Zwiebel
100g Berglinsen
ca. 150ml Gemüsebrühe
2 EL Frischkäse Kräuter
etwas Maizena



Zubereitung:

Den Spätzleteig zubereiten, in der Zwischenzeit können die Linsen schon gekocht werden. Dann Die Spätzle durch ein Spätzlesieb streichen und anschließen kochen bis sie bissfest sind. Den Zwiebel würfelig schneiden und gemeinsam mit dem geschnittenen Kraut in einer Pfanne anbraten. Anschließen die fertig gekochten Linsen und Spätzle abseihen und ebenso in die Pfanne geben. Dann mit der Gemüsebrühe übergießen und 2 EL Frischkäse hinzufügen und köcheln lassen. Wenn die Soße zu flüssig ist, kann Maizena hinzugefügt werden um die Soße zu binden und sämiger zu machen.
Mit Petersilie garnieren und servieren.