

Sauerkraut-Spätzle

- Gesund und deftig



Zutaten

200	ml	Milch
4	Stk	Eier
1	Prise	Natursalz
	etwas	Muskatnuss
350	g	Dinkelmehl
50	g	Erdmandeln gemahlen
1	Stk	Zwiebel
600	g	Sauerkraut

Zubereitung

Milch, Eier, 1 Prise Salz, 1 Prise Muskatnuss und Mehl in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren und etwas rasten lassen.

Zwiebel schälen und fein würfeln und in Öl goldbraun anrösten. Paprikapulver kurz mitrösten und mit etwas Wasser ablöschen. Sauerkraut zufügen, ca. 5 Minuten mitschmoren. Pfefferen.

Reichlich Salzwasser aufkochen. Teig durch eine Spätzlereibe in das heiße Wasser schaben. Spätzle kurz aufkochen, bis sie schwimmen. Abseihen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Spätzle unter das Sauerkraut mischen und einige Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Wer es gerne etwas deftiger mag kann auch mit dem Zwiebel etwas in kleine Stücke geschnittenen Speck mitrösten.

Rezeptart: [Hauptspeise](#) | Unverträglichkeiten: [Weizenfrei](#) | Saison: [Winter](#)