

Bunte Spätzlepfanne



Nährwert pro Portion:

Kilokalorien:	459 kcal
Kohlenhydrate:	51 g
Eiweiss:	15 g
Fett:	23 g
Zeitaufwand:	30 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht

Zubereitung:

Schritt 1:

Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Paprika, Karotte, Krautstiel und Zucchini in kleine Würfel schneiden. Kräuter fein schneiden oder hacken.

Schritt 2:

Etwas Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Zwiebel darinnen dünsten. Spätzle, Karotten, Knoblauch und Paprika dazugeben und 10 Minuten zugedeckt weiter dünsten. Danach die Zucchini, Krautstiel und Kräuter dazu geben und weitere 5 Minuten zugedeckt dünsten.

Schritt 3:

Schön auf einem wenn möglich vorgewärmten Teller anrichten und mit etwas Schnittlauch dekorieren.



Zutaten für 1 Portion:

- 70 g Spätzle
- 20 g Paprika rot
- 20 g Karotten
- 40 g Zucchini
- 15 g Krautstiel rot
- 15 g Krautstiel weiss
- 1 Stk Kleine Zwiebel
- 1 Stk Knoblauchzehe
- Etwas Schnittlauch
- Etwas Estragon
- Etwas Oregano