

Landwirtschaftliches Zentrum SG

Fachstelle Bäuerliche Hauswirtschaft und Ernährung

Yamswurzel-Spätzlipfanne mit Gemüse

Eine Portion Spätzli vom Vortag oder dem Tiefkühler, falls nicht vorhanden, siehe Rezept

Zutaten Spätzliteig

200g Dinkelmehl

2 Eier

1 dl Wasser

knapp 1 gestr. Teelf. Salz



Für den Teig Mehl und Salz mischen. Eine Mulde formen. Eier und Wasser verrühren, in die Mulde giessen, mit einer Lochkelle klopfen, bis der Teig glatt ist. Zugedeckt 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Salzwasser aufkochen und Teig durch das Knöpflesieb streichen oder portionenweise auf abgspültes Brettchen verteilen und mit nassem Teigschaber oder Messer feine Streifchen ins Wasser schaben. 3-5 Min. im Wasser ziehen lassen. Abgiessen und beiseite stellen, ev. kalt abspülen.

Zutaten

100g Bratspeck

1-2 Zwiebeln

3 Rüebli

1 Fenchel

100 – 200g Gartenerbsen

5 – 10 cm Stück Yamswurzel

Salz, Pfeffer, Kurkuma,

Gartenkräuter gehackt



Zubereitung

1 Etwas Bratbutter oder Olivenöl in der Bratpfanne erhitzen. Bratspeckstreifli und Zwiebelstreifli anbraten

2 Fenchel geviertelt in Streifli, Rüebli geraffelt, Erbsli und Yams in Scheiben gehobelt mitbraten.

3 Mit Pfeffer und Salz würzen, ca. 10 Min. zugedeckt braten.

4 Am Schluss Knöpfli mitbraten und als letztes frische gehackte Kräuter dazumischen, ev. mit Kurkuma bestreuen.

Tipp:

Kann ohne Speck als vegetarische Mahlzeit zubereitet werden. Eignet sich hervorragend als regenerierendes Abendessen.

