

HAUPTSPEISEN



Gratinierte Käsespätzle mit Rahmspinatsoße

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel
4 EL Öl
500 g tiefgefrorener, portionierbarer Rahmspinat
7-8 EL Milch
2 Packungen (à 400 g) frische Spätzle
Salz
Pfeffer
100 g Bayernland Emmentaler gerieben

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen, würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Tiefgefrorenen Spinat und Milch zugeben, aufkochen, nach Packungsanleitung garen.
2. Fleisch trocken tupfen, in Streifen schneiden. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Fleisch darin unter Wenden 4-5 Minuten braten, herausnehmen. 2 EL Öl ins heiße Bratfett geben. Spätzle darin unter Wenden 3-4 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Spinat, Kasseler und Spätzle vermengen, in 4 ofenfeste Formen verteilen. Käse reiben, darüberstreuen. Unter dem vorgeheizten Grill des Backofens 3-5 Minuten goldbraun gratinieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
780 kcal	47 g	35 g	70 g



Quelle: www.lecker.de, Foto: Food & Foto, Hamburg