



**Gesamtzeit:** 30 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 2 Personen

## Spätzlepfanne mit Gemüse und Kürbiskernen

### Spätzlepfanne mit Gemüse und Kürbiskernen

400 g frische Spätzle

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Paprika

100 g Champignons

2 Handvoll frischer Spinat (alternativ Mangold)

50 g geriebener Emmentaler

3 Esslöffel Kürbiskerne

2 Esslöffel Rinatura Kürbiskernöl aus gerösteten Kernen

Bio

1 Esslöffel Rinatura Sonnenblumenöl kaltgepresst Bio

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

### Spätzlepfanne mit Gemüse und Kürbiskernen

1.

In einer Pfanne ohne Fett die Kürbiskerne bei mittlerer Hitze rösten. Beiseite stellen.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Paprika und Pilze klein schneiden. Spinat waschen und gut abtropfen lassen.

In einer großen Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen. Die Spätzle darin goldbraun anbraten, dann Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Champignons zugeben und alles einige Minuten anbraten.

Sobald das Gemüse weich ist, den Spinat unterheben und kurz mitdünsten, bis er zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Dann den geriebenen Käse darüberstreuen und leicht schmelzen lassen.

Die gerösteten Kürbiskerne unterheben. Zum Schluss mit 2 EL Kürbiskernöl beträufeln. (Kürbiskernöl immer erst nach dem Braten zugeben, da es hitzeempfindlich ist.) Heiß servieren.