

Vegane Spätzli-Pfanne mit Kraut & Zwiebeln

Bei diesem Vegane Spätzli-Pfanne mit Kraut & Zwiebeln-Rezept treffen wenige gut kombinierte Komponenten auf Röstaromen, Cremigkeit, Frische und kräftige Würze. Der wichtigste Kniff ist die Sauce: Sie soll die Pasta umhüllen statt daneben zu liegen. Etwas Kochwasser hilft dabei, Fett, Würze und Stärke zu einer sämigen Emulsion zu verbinden. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden.

4–6 Portionen | 35 Min. | 12 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 400 g vegane Spätzli
- 300 g Weisskohl
- 1 Zwiebel
- 2 EL pflanzliche Butter oder Öl
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

- 01 Zwiebel in Ringe schneiden, Kohl fein hobeln.
- 02 Zwiebel in Butter goldbraun braten, Kohl zufügen und 5 Minuten sautieren.
- 03 Spätzli zugeben, alles gut vermengen und goldbraun braten.
- 04 Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen.