

Kürbis-Spätzli mit Wirz, Röstzwiebeln und Baumnüssen

Kürbis-Spätzli mit Wirz, Röstzwiebeln und Baumnüssen bringen Kürbis einmal nicht als Suppe, Risotto oder Ofengemüse auf den Tisch, sondern direkt in einen weichen, herzhaften Spätzliteig. Nach dem Kochen werden die Spätzli in der Pfanne kräftig gebraten, bis ihre Kanten goldbraun werden. Dazu kommt Wirz, der nur so lange mitbrät, bis er zusammenfällt, aber noch Struktur behält. Langsam gebräunte Zwiebeln liefern Süsse und Röstaromen, während geröstete Baumnüsse für den nötigen Crunch sorgen. Ein wenig Apfelessig am Schluss hält das Gericht trotz Kürbis, Teig und Nüssen lebendig. So entsteht eine rustikale, schweizerisch-alpin inspirierte Herbstpfanne ohne schwere Rahmsauce.

4–6 Portionen | 55 Min. | 17 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 300 g Hokkaido-Kürbis (entkernt und in kleine Würfel geschnitten)
- 500 g Weissmehl
- 50 g Hartweizengriess
- 300 ml Sojadrink (ungesüsst)
- 1.5 TL Salz
- 0.25 TL Muskatnuss (frisch gerieben)
- 500 g Wirz (Strunk entfernt, in etwa 2 cm breite Streifen geschnitten)
- 3 Zwiebeln (halbiert und in dünne Streifen geschnitten)
- 100 g Baumnüsse (grob gehackt)
- 4 EL Rapsöl
- 1 EL Apfelessig
- 0.75 TL Salz (plus mehr zum Abschmecken)
- 0.5 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 15 g glatte Petersilie (fein gehackt)

Zubereitung

- 01 Kürbis weich garen: Kürbiswürfel in wenig Salzwasser 10 bis 12 Minuten weich kochen. Sehr gut abgiessen und kurz ausdampfen lassen. Anschliessend fein pürieren und 250 g Kürbispüree abwiegen.
- 02 Spätzliteig schlagen: Mehl, Hartweizengriess, 1.5 TL Salz und Muskat mischen. Kürbispüree und Sojadrink zugeben. Mit einem stabilen Kochlöffel 3 bis 4 Minuten kräftig schlagen, bis ein zäher, glänzender Teig entsteht, der langsam vom Löffel reisst. 10 Minuten ruhen lassen.
- 03 Zwiebeln rösten: Während der Teig ruht, 2 EL Rapsöl in einer sehr grossen Pfanne erhitzen. Zwiebeln mit einer Prise vom Salz bei mittlerer Hitze 10 bis 12 Minuten braten. Regelmässig wenden, bis sie weich und an vielen Stellen dunkelgolden sind. Herausnehmen.
- 04 Baumnüsse rösten: Baumnüsse in derselben Pfanne ohne zusätzliches Öl 2 bis 3 Minuten rösten, bis sie duften und leicht Farbe annehmen. Sofort herausnehmen.
- 05 Spätzli kochen: Einen grossen Topf Salzwasser knapp unter dem Siedepunkt halten. Den Teig portionsweise durch ein Spätzlisieb ins Wasser streichen. Sobald die Spätzli an die Oberfläche steigen, noch etwa 30 Sekunden ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen.
- 06 Spätzli goldbraun braten: Restliche 2 EL Rapsöl in der grossen Pfanne stark erhitzen. Die abgetropften Spätzli hineingeben und 6 bis 8 Minuten braten. Nicht ständig wenden, damit möglichst viele Flächen eine kräftige goldbraune Kruste bekommen.
- 07 Wirz dazugeben: Wirz und restliches Salz zu den gebräunten Spätzli geben. 4 bis 5 Minuten bei hoher Hitze mitbraten. Der Wirz soll zusammenfallen und einzelne braune Stellen bekommen, aber noch etwas Biss behalten.
- 08 Fertigstellen: Röstzwiebeln und etwa zwei Drittel der Baumnüsse unterheben. Apfelessig und schwarzen Pfeffer zugeben und kräftig abschmecken. Die Pfanne vom Herd nehmen, Petersilie und restliche Baumnüsse darübergeben und sofort servieren.