

SPÄTZLEPFANNE MIT HACKFLEISCH UND SPITZKOHL

Manchmal sind spontane Ideen ja die besten Ideen. In diesem Fall wollte ich eigentlich eine ganz klassische Spätzlepfanne mit Hackfleisch und Spitzkohl in cremiger Sauce zaubern, musste aber im letzten Moment improvisieren weil die geplanten Pilze keine Option mehr waren. Mit einem Blick in den Kühlschrank habe ich kurzerhand zu Kapern und Softtomaten gegriffen und meiner Spätzlepfanne eine würzig-mediterrane Note verpasst. Sehr lecker, schnell gemacht und schmeckt auch noch am zweiten Tag ganz wunderbar. Da werden die Spätzle glatt von der Beilage zum „Pastastar“!



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

400g Rinderhackfleisch

Rapsöl

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

Pfeffer & Salz

1 Prise Kümmel, gemahlen

1 Prise Paprikapulver

1 EL Mehl

200ml Milch

1/2 Spitzkohl

2 EL Kapern

8 Softtomaten*

1-2 EL Apfelessig

250g Spätzle, hier Dinkel Vollkorn

ZUBEREITUNG:

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Das Hackfleisch in die Pfanne geben und mit Pfeffer, Salz, Paprikapulver und Kümmel würzen. Anbraten bis das Fleisch krümelig zerfällt.

Den Spitzkohl erst in Streifen und dann in kleine Stücke schneiden. Unter fließendem Wasser kurz waschen, etwas trocken schütteln und dann zusammen mit Zwiebel und Knoblauch in die Pfanne geben. Alles 4-5 Minuten anschwitzen. Dafür wenn möglich den Deckel auf die Pfanne legen.

Für die Spätzle einen Topf Salzwasser zum kochen bringen und die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten.

Fleisch und Kohl in der Pfanne mit Mehl bestäuben. Alles gut vermengen und mit der Milch ablöschen. Kurz eindicken lassen und dann langsam 1-2 Tassen Kochwasser von den Spätzle dazu geben bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat. Alles gut vermengen.

Die Tomaten in Streifen schneiden und zusammen mit den Kapern untermengen.

Die Spätzle abgießen und unter die Sauce heben. Alles mit Pfeffer, Salz und Apfelessig abschmecken.

Die Spätzlepfanne mit Hackfleisch und Spitzkohl auf tiefe Teller verteilen und sofort servieren.

Guten Appetit!



© katha-kocht!