

ÖKOST



*Ökologische
Kostbarkeiten*



Rezepte mit Ökospätzle

Eierspätzle nach Hausfrauen Art

Spätzle in kochendem Salzwasser kurz aufwallen lassen, abseihen und mit Butter vermennt servieren.

Käsespätzle

Spätzle in eine feuerfeste, gefettete Form geben, mit Butterflocken und geriebenem Käse im Ofen überbacken.

Dazu geröstete Zwiebelringe reichen. Gericht kann auch in einer Pfanne zubereitet werden.

Geröstete Spätzle mit Ei

Spätzle in heißem Fett unter Wenden goldbraun anrösten. Eier, Salz und Petersilie verquirlen, über die Spätzle geben und stocken lassen.

Kräuterspätzle

Spätzle in eine feuerfeste, gefettete Form geben. Eier mit Milch, Salz, geriebenem Käse und fein gehackten frischen Kräutern verquirlen und über die Spätzle geben. Im Backofen erst zugedeckt, dann offen stocken lassen.

Spätzlepfanne

Zutaten nach Belieben (z. B. Paprika, Zwiebeln, Bauchspeck, Schinken, Champignons, Tomaten, Zucchini, Broccoli, Erbsen, Mais, Karotten) würfeln und in einer Pfanne andünsten. Spätzle zugeben, ein paar Minuten schwenken, und mit Kräutern abschmecken.

Schwabentopf

Gewürzte Filets in einer Pfanne anbraten und in eine feuerfeste Form geben. Paprika, Lauch, Champignons im Bratfett andünsten, mit Sahne ablöschen und aufkochen lassen. Spätzle und Gemüse dem Fleisch zugeben, mit Käse überstreuen und im Backofen bei 180°C ca. 10 Minuten backen.

www.oekost.de