

Spätzlipfanne mit Gemüse und Dörrotomaten

Rezept für 4 Personen

500	g	Spätzli (Siehe Spätzli-Grundrezept)
350	g	Zucchini
350	g	Peperoni gelb
100	g	Tomaten, getrocknet
2	dl	Bouillon
1	Stk	Zwiebel
1	EL	Olivenöl
1	Msp	Safran
		Salz und Pfeffer
40	g	Parmesan gerieben
		Thymianblättchen, frisch



Zubereitung

Spätzli nach Grundrezept zubereiten. Diese können auch gut am Vortag zubereitet werden.

Zucchini und Peperoni in ca. 3 cm lange Stäbchen schneiden. Im Öl eingelegte Tomaten in ein Sieb abschütten. Das Öl dabei in einem Gefäss auffangen. Die Tomaten gut abtropfen lassen. Danach in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

Spätzli mit etwas Öl der eingelegten Tomaten in der Bratpfanne knusprig braten. Beiseite stellen.

In einer weiteren Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die gehackten Zwiebeln und die Gemüsestäbchen darin dünsten. Die Tomatenstreifen begeben und leicht mitdünsten. Würzen mit Salz und Pfeffer. Mit der Bouillon ablöschen und alles aufkochen. Leicht köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist (noch leicht knackig). Den Safran und die Thymianblättchen dazu geben. Zuletzt die Spätzli begeben und nur noch solange kochen, bis diese heiss sind. Auf Teller anrichten und Parmesan darüber streuen.

Nährwert pro Portion

Kalorien	370
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiss	16 g
Fett	10 g