



Vegane Käsespätzle



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 45 Min.

pro Portion: 4594 kJ, 1098 kcal, 97,2 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 38,7 g Fett, 0 mg Cholesterin, 5,9 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

Zubereitung

Käsespätzle sind echtes Seelenfutter! Soo cremig! Soo käsig! Und das geht auch vegan: Den Teig bereitest du aus Mehl, Hartweizengrieß, Kala Namak, Kurkuma, etwas Öl und Sojamilch. Verarbeitet wird er ganz klassisch mit Spätzlehobel ins kochende Wasser. Für die vegane Käsesoße pürierst du Seidentofu, Sojamilch, vegane Butter, Hefeflocken, Tapiokastärke und würzt sie kräftig. Jetzt nur noch Spätzle mit Soße und geriebenem, veganem Käse im Ofen überbacken, fertig ist dein rein pflanzliches Wohlfühlgericht. Zum perfekten Glück dürfen natürlich hausgemachte Röstzwiebeln und Schnittlauch nicht fehlen.

Step 1:

Für die Röstzwiebeln die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Vermische sie in einer Schüssel mit dem Mehl und erhitze das Pflanzenöl in einer Pfanne. Klopfe überschüssiges Mehl von den Zwiebeln ab und frittire sie im heißen Öl goldbraun. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Step 2:

Für die Spätzle das Mehl, den Grieß, Kala Namak und Kurkuma in eine Schüssel geben und vermischen. Anschließend die flüssigen Zutaten kräftig einrühren, bis ein fester, zähflüssiger Teig entsteht.

Step 3:

Einen großen Topf mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Wenn du eine Spätzlehobel nutzt, füllst du nun 4 EL vom Teig in den Trichter der Hobel und reibst nach und nach die Spätzle in das kochende Wasser. Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen, nimmst du sie mit einer Schaumkelle heraus und gibst sie in eine Schüssel. Verfahre weiter mit dem Teig, bis dieser aufgebraucht ist.

Step 4:

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Käsesoße pürierst du den Seidentofu mit 100 ml Sojamilch, der Butter, den Hefeflocken, den Gewürzen und der Tapiokastärke. Erhitze die Masse unter ständigem Rühren in einem Topf oder direkt in einer gusseisernen Pfanne. Die Masse wird sehr schnell andicken, daher gib nach und nach die restlichen 200 ml Sojamilch dazu. Sobald du eine cremige, käsige Soße hast, hebst du die Spätzle unter. Mische den veganen Reibekäse mit dem Pflanzenöl und bedecke die Spätzle damit. Im Backofen für 5 bis 10 Minuten bräunen.

Step 5:

Die Käsespätzle mit den Röstzwiebeln und fein gehacktem Schnittlauch toppen.

Zutaten

Für die Röstzwiebeln:

2 Zwiebeln
2 EL Mehl
200 ml Pflanzenöl

Für die Spätzle:

320 g Mehl
80 g Hartweizengrieß
2 TL Kala Namak
1 Prise Kurkuma
4 TL Olivenöl
300 ml Sojamilch
100 ml Sprudelwasser

Für die Käsesoße:

100 g Seidentofu
300 ml Sojamilch
25 g My Veggie Vegane Butter
50 g Hefeflocken
1 TL Knoblauchpulver
1/2 TL Paprikapulver
1 TL Salz
2 EL Tapiokastärke
100 g veganer Reibekäse
1 EL Pflanzenöl
1 Bund Schnittlauch

Sonstiges:

Spätzlehobel
Schaumkelle
Auflaufform oder gusseiserne Pfanne