

Soja-Spätzle mit Spargel-Möhren-Birnen-Gemüse



Zutaten für 1 Portion

- 180 g Soja-Spätzle
(entspricht trocken 60 g)
- 150 g grüner Spargel
- 90 g Möhren
- 70 g Birnen
- 10 g Schnittlauch
- 2 EL Olivenöl oder Ghee
- Salz
- Wasser

Zubereitung

Die Spätzle in Salzwasser kochen. Parallel den Spargel, wenn nötig, schälen, trockene Enden abschneiden und in dünne schräge Stücke schneiden. Dann die Möhren schälen und grob raspeln. Die Birnen waschen und vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Birnenviertel in mund-

gerechte Spalten schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl/Ghee erwärmen, die Spargelstücke darin anbraten, dann Birnen und Möhren zugeben. Die Spätzle abgießen, zu dem Gemüse-Obst-Mix in die Pfanne geben und vermengen. Zuletzt mit etwas Salz abschmecken, die Schnittlauchröllchen untermischen und auf einem Teller mittig hoch anrichten.

Die Eiweißregel beachten

Erstdrei Gabelbissen von den Soja-Spätzle essen, denn sie liefern den Eiweißanteil!

