



## Möhren-Käsespätzle

- 1 kleiner Kopfsalat
- 400 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 70 g Bergkäse
- 80 g fettarmer Käse
- 150 ml Kochcreme 7 % Fett oder 50 ml Sahne
- 80 g Spätzle (Trockengewicht)
- 1 El Rapsöl
- 3 - 4 El Kräuteressig
- Gemüsebrühe (Instant)
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

### Zubereitung:

Spätzle nach Packungsanweisung kochen, währenddessen Möhren schälen und mit einem Gemüeschäler in Möhrenspätzle schneiden. Beide Käsesorten grob reiben und mit den Möhrenspätzle, den gegarten Spätzle und der Kochcreme in eine Pfanne geben und unter Rühren erwärmen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für das Dressing Essig, Rapsöl, etwas Gemüsebrühe und bei Bedarf etwas Flüssigsüßstoff miteinander verrühren.

Anschließend den gewaschenen Kopfsalat und die gehackte Zwiebel unterheben.

---

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V