



SPÄTZLEAUFLAUF MIT BÄRLAUCH

b. ZUTATEN FÜLLUNG:

- 200 g Lauch
- 150 g Bärlauch
- 400 g Karotten
- 1 rote Spitzpaprika
- 2-3 EL Ghee
- 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 1 ½ TL Koriander gemahlen
- 1 TL Kurkuma gemahlen
- Salzen und pfeffern nach Bedarf
- 150 g Bergkäse gerieben

a. ZUTATEN SPÄTZLE:

- 100 g Bärlauch
- 200 g Dinkelmehl frisch gemahlen
- 150 g Weizenmehl
- 2 Eier
- Salzen nach Bedarf
- Ca. 200 ml Wasser



a. ZUBEREITUNG SPÄTZLE:

1. Bärlauch waschen und klein schneiden.
2. Bärlauch, Mehl, Eier und Salz vermischen und langsam so viel Wasser dazu geben, bis ein lockerer Spätzleteig entsteht.
3. Umrühren und dann ca. 30 Minuten quellen lassen.
4. Wasser in einem Topf aufkochen lassen und dieses salzen.
5. Den Teig durch eine Spätzlereibe portionsweise in das kochende Salzwasser geben.
6. Wenn die Spätzle aufsteigen, diese mit einem Schaumlöffel herausnehmen. Kurz abbrausen und abtropfen lassen.

b. ZUBEREITUNG FÜLLUNG:

1. Gemüse waschen.
2. Karotten und Paprika würfelig, Lauch und Bärlauch klein schneiden.
3. In einer Pfanne die Gewürze in Ghee bei 2/3 Herdleistung anrösten.
4. Geschnittenes Gemüse dazu geben, mit etwas Wasser aufgießen und dünsten lassen. Zum Schluss den Bärlauch untermengen. Salzen und Pfeffern nach Bedarf.
5. Anschließend das Gemüse mit den Spätzlen und 2/3 vom geriebenen Käse vermischen.
6. Alles in eine befettete Auflaufform geben.
7. Den restlichen Käse auf dem Auflauf verteilen und bei 180° ca. 30 Minuten im Backofen backen.