

## ***Spinatauflauf mit Kürbisspätzle***

Kürbis enthält viel Beta-Carotin, dazu Vitamin E, B-Vitamine und zahlreiche Mineralstoffe. Spinat enthält hochwertiges Eiweiß, zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe. Spinat, der vom Feld weg zur Tiefkühlkost verarbeitet wird, enthält mehr Vitamin C, als Frischware, die im warmen Supermarkt längere Zeit liegt. Wenn Sie noch keine Spätzle selber gemacht haben, versuchen Sie es doch einmal. Übung macht den Meister!

### **Zutaten für 4 Personen:**

- ▶ 250 g Hokkaido-Kürbis
- ▶ 300 g Dinkelmehl (Type 630)
- ▶ 1 TL Salz
- ▶ 3 Eier
- ▶ 500 g Tiefkühl-Blattspinat
- ▶ 200 g geriebener Bergkäse



### **Zubereitung:**

- ▶ Den Hokkaidokürbis klein würfeln (Hokkaido muss nicht geschält werden).
- ▶ Das Kürbisfleisch mit etwas Wasser weich dünsten.
- ▶ Anschließend mit dem Pürierstab pürieren.
- ▶ Unter das Mehl das Kürispüree, die Eier und das Wasser unterrühren. Eventuell etwas Wasser unterrühren, der Teig sollte aber zäh vom Löffel fließen.
- ▶ Backofen auf 170 Grad vorheizen.
- ▶ Spinat in kochendem Salzwasser kurz aufkochen lassen. Abgießen und abtropfen lassen.
- ▶ In einem großen Topf Salzwasser aufkochen. Den Teig portionsweise in ein Spätzlepresse oder einen Spätzlehobel füllen oder auf ein Spätzlebrett geben und mit einem Schaber in das Wasser schaben. Wenn die Spätzle im Wasser an die Oberfläche steigen, sie mit aus dem Wasser nehmen.
- ▶ Spätzle in eine gefettete Auflaufform geben. Käse darüber streuen, dann Blattspinat darüber geben. So weitermachen, bis alles verbraucht ist. Die letzte Schicht sollte Käse sein.
- ▶ Im Backofen ca. 10 Minuten überbacken.